

# 鴻巣市総合体育館 運動教室一覧

## 【成人向け運動教室】

レッスン名	内容	曜日	時間	日付			対象	定員	料金
				10月	11月	12月			
BODYメイクストレッチ	ヨガの要素を取り入れたポーズと呼吸法で身体をリラックスさせていくクラスです。	月	13:00-14:00	7、21、28	11、18、25	2、9、16、23	16歳以上	20名	700円/回
SALSATION	ダンススタイルのフィットネスで音楽を楽しみながら気持ちを込めて表現し、全体で機能的な動作が自然とできるようになっていきます。	月	19:30-20:30	7、14、21、28	4、11、18、25	2、9、16、23	16歳以上	20名	700円/回
姿勢改善ヨガ	肩こり猫背改善、疲れやすい方冷え性の方にもおすすめです。深呼吸を行いながらポーズをとることで背骨や骨盤といった身体のバランスを整えられています。	水	10:30-11:30	2、9、16、23、30	6、13、20、27	4、11、18、25	16歳以上	20名	700円/回
ハッピーフローヨガ	音楽に合わせて流れるようにポーズをとっていくヨガです。	水	19:15-20:15	2、9、16、30	6、13、20、27	4、11、18、25	16歳以上	20名	700円/回
ホイールyoga	背骨を柔軟にするために設計された、輪っかのトレーニング器具（ヨガの補助具）を使用して行うヨガです。	木	13:00-14:00	3、10、17、24、31	7、14、21、28	5、12、19、26	16歳以上	10名	700円/回
マットピラティス入門	やさしい動きで筋肉のバランスを整えて姿勢を改善していきます。	木	19:30-20:30	3、10、24、31	21、28	5、12、19、26	16歳以上	20名	700円/回
癒しのヨガ	様々なポーズと呼吸で自律神経を調整しリラックス高めます。少しずつ体幹を強くして代謝をアップさせていきます。	金	10:30-11:45	4、11、18、25	1、8、22、29	6、13、20	16歳以上	20名	700円/回
代謝アップ・ヨガ	血液やリンパの流れを促し代謝を高め、インナーマッスルを鍛えて痩せやすく太りにくい健康な身体を作るクラスです。	金	13:30-14:30	4、11、18、25	1、8、22、29	6、13、20、27	16歳以上	20名	700円/回
リラックスアロマヨガ	アロマの香り漂う心地よい空間でヨガを行います。アロマの香りによって自然と呼吸が深まり、心身ともにリラックスすることができます	金	19:30-20:30	4、11、18、25	1、8、22、29	6、13、20、27	16歳以上	20名	700円/回
卓球教室（一般）	初心者の方大歓迎 卓球が好きな方、もっと上達したい方、講師がいないにひとつひとつ教えます。	日	19:00-20:30				16歳以上	12名	600円/回

## 【子ども向け運動教室】

レッスン名	内容	曜日	時間	日付			対象	定員	料金
				10月	11月	12月			
チアダンス(キッズ)	キラキラするボンボンをもって楽しくわいわい踊るクラスです。ダンスが初めてでも大丈夫です！	金	15:45-16:45	4、11、25	1、8、22、29	6、13、20、27	3~5歳(未就学児)	15名	※3,600円/月
チアダンス(初級)		金	16:45-17:45	4、11、25	1、8、22、29	6、13、20、27	小学生	20名	※3,600円/月
チアダンス(中級)		金	17:45-18:45	4、11、25	1、8、22、29	6、13、20、27	小学生	20名	※3,600円/月
卓球教室(ジュニア)	楽しくレッスンを行っています。卓球を通じて粘り強さや反射神経・競争心を養っていきましょう。	日	17:00-18:30				小・中学生	10名	600円/回

※各教室は**2024年9月20日(金)**より参加者希望受付開始します。当日より直接窓口にお越しいただき、お手続きの程よろしくお願いたします。

※参加料はその都度、開催日当日にお支払いください。(チアダンスを除く)

※チアダンスと卓球教室以外の教室につきましては、開催日ごとの定員を設けます。レッスン日ごとに定員に達し次第、受付終了となります。

※チケットを購入いただけるのは、レッスン開始30分前からになりますので予めご了承ください。

※「チアダンス」は定員の空き状況は申込窓口までご確認ください。

※「チアダンス」は月謝制になります。

※持ち物：動きやすい服装、タオル、室内履き、飲料水など

※体育館の設備や用具の使用後の消毒していただきますようお願いいたします。

※健康状態に不安のある方は、医師の許可を得てからご参加ください。教室参加にあたりご記入いただいた情報は教室運営に使用し、その他の目的には使用しません。

次期指定管理者

アシックス・アイルグループ