

鴻巣市立総合体育館 運動教室紹介

	教室名	曜日	時間	定員	内容	対象	料金	日程		
								7月	8月	9月
【成人向け教室】	バドミントン教室	月	9:30-11:00	25名	ラケットを持ったことのない人も、運動が得意ではない人も、みんなで楽しく上達できます。	16歳以上	4,500円/月	13.20.27	3.10.24	7.14.21
			11:00-12:30	25名						
	Bodyメイクトレッチ	月	13:00-14:00	20名	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。	16歳以上	700円/回	6.13.27	10.17.24.31	7.14.28
	サルセーション	月	19:30-20:30	20名	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入れて表現し、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。	16歳以上	700円/回	13.20.27	3.10.17.24.31	7.14.21.28
	姿勢改善ヨガ	水	10:30-11:30	20名	肩こりや猫背の改善、疲れやすい方や冷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身体のバランスを整えます。	16歳以上	700円/回	1.8.15.22.29	5.12.19.26	2.9.16.23.30
	ハッピーフローヨガ	水	19:15-20:15	20名	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。	16歳以上	700円/回	1.8.15.29	5.26	2.9.16.30
	ホイールYoga	木	13:00-14:00	10名	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。	16歳以上	700円/回	2.9.16.23.30	20.27	3.10.17.24
	癒しのヨガ	金	10:30-11:45	20名	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アップさせていきます。	16歳以上	700円/回	3.10.17.24.31	7.21.28	4.11.18
	代謝アップヨガ	金	13:30-14:30	20名	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。	16歳以上	700円/回	3.10.17.24.31	7.21.28	4.11.18
	リラックスアロマヨガ	金	19:30-20:30	20名	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	16歳以上	700円/回	3.10.17.24	7.21.28	4.11.18
	Zumba	日	10:30-11:30	20名	ラテンの音楽とダンスを基にしたフィットネスプログラム。心肺機能を鍛えながら、筋肉を鍛えられます。	16歳以上	700円/回	5.12.19	2.9.16.23.30	6.13.20.27
卓球教室（一般）	日	19:00-20:30	10名	初心者の方大歓迎 卓球が好きな方、もっと上達したい方、講師が丁寧にひとつひとつ教えます。	16歳以上	600円/回	26	2.9.16.30	6.13	

	教室名	曜日	時間	定員	内容	対象	料金	日程		
								7月	8月	9月
【子ども向け教室】	チアダンス（キッズ）	金	15:45-16:45	15名	キラキラするポンポンをもって楽しくかわいく踊るクラスです。ダンスが初めてでも大丈夫です！	3～5歳	※3,600円/月	3.10.17.24.31	7.21.28	4.11.18
	チアダンス（初級）		16:45-17:45	20名		小学生				
	チアダンス（中級）		17:45-18:45	20名		小学生				
	ラック体育スクール（親子・未就園児）	木	15:30-16:15	10名	徒手・マット・跳び箱・鉄棒・ボール等の運動を年齢や運動レベルに合わせた内容で行ないます。体を動かす楽しさと出来た時の喜びを体験してもらえ、体育指導のプロが優しく教えます。運動が大好きで得意なお子さんや、苦手だけど挑戦して出来る様になりたいと思っているお子さんまで幅広く参加をお待ちしています。申込は直接、レッスン場所にて承ります。	親子・未就園児	7,700円/月	2.9.16	6.20.27	3.10.17.24
	ラック体育スクール（幼児クラス）		16:20-17:20	20名		年少～年長				
	ラック体育スクール（小学生クラス）		17:30-18:30	20名		小学生				
	卓球教室（ジュニア）	日	17:00-18:30	10名	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。	小・中学生	600円/回	26	2.9.16.30	6.13

※卓球教室の7月～9月分の申込は7/1より開始いたします。

※チアダンス/ラック体育スクール/バドミントン教室につきましては、月謝制となります。また、チアダンスの教室につきましては月の実施回数により月謝が変動いたします。

その他のレッスンのお支払いにつきましては、レッスン開始30分前より券売機での購入が可能となります。また、定員に達し次第、受付終了となります。

また、レッスン開始後の入場につきましては、安全管理上入場をお断りさせていただく場合がございますので予めご了承ください。

※日程につきましては、予定となります。急遽、講師の都合や天災等により休講になる場合がございます。施設ホームページ等にてお知らせしておりますので併せてご確認ください。



＝ こちらのQRより、施設ホームページをご確認ください。