



# 蕨市民体育館 2019年 夏期（7月～9月）スポーツ教室開催のご案内



NO	教室名	内容	日程			曜日	開催時間	場所	担当	申込方法	参加料	定員	託児
			7月	8月	9月								
1	ZUMBA	ラテン系エアロビクス教室です。 ラテンミュージックに合わせて身体を動かしましょう。 有酸素運動で健康づくりや引き締めにも効果的です。	1・8・29	5・19	2・9	月	9:45～10:45	アリーナ	宮林 和美	事前申込	7回 2,800円	50名	あり
2	ベーシック ヨガ	ヨガの呼吸法とポーズを行い筋力、柔軟性、 集中力を高めて心身ともにリフレッシュ	1・8・15・29	5・19	2・9・23・30	月	9:45～10:45	武道場2	山本 千恵	事前申込	10回 4,000円	40名	あり
3	スモールボール・バランスボール エクササイズ	不安定なボールを利用し、バランスをとる事で体のコア部分を鍛え、 代謝をアップし、ボディシェイプを目指している方に最適です。 背骨や骨盤の歪みを治します。	2・9・16・23	6・27	3・10・17・24	火	9:45～10:45	武道場2	佐藤 恵	事前申込	10回 4,000円	40名	なし
4	スリムアップエアロ	音楽に合わせて有酸素運動を行い、 気持ちいい汗をかいて脂肪燃焼を促進していきましょう！	2・9・16	6・13・20・27	10・17・24	火	11:00～11:45	武道場1	関根 寿美子	事前申込	10回 2,000円	20名	あり
5	呼吸ストレッチヨガ	全身呼吸をし、筋肉を柔軟にすることで、 ケガの予防・免疫力の向上・内臓の働きを整えます。 ゆっくり動いていくので、初めての方でも安心です！	2・9・16・23	6・27	3・10・17・24	火	11:00～12:00	武道場2	佐藤 恵	当日受付	1回 300円	40名	なし
6	元気アップ教室 ～3B体操～	60歳以上対象！ 用具を使用しながら、遊びの要素をふんだんに取り入れて 仲間と一緒に楽しみながら健康づくりとロコモ予防を目指します！	2・9・16・23・30		3・10・17	火	13:30～14:30	武道場1	高橋 めぐみ	事前申込	8回 3,200円	20名	なし
7	骨盤ストレッチ	簡単な体操で、骨盤を中心に身体を鍛えていきます。 不調の改善・スタイルアップ・スポーツパフォーマンスの向上におすすめです。	3・10・17・24	14・28	4・11・18・25	水	9:30～10:30	武道場2	山崎 陽子	事前申込	10回 4,000円	40名	あり
8	初めてエアロ	初めての方大歓迎！様々なステップで有酸素運動を行い、 気持ちよく汗をかいて軽やかになりましょう♪	3・10・17・31	21・28	4・11・18・25	水	10:00～10:45	武道場1	土田 和美	当日受付	1回 400円	40名	なし
9	ほぐしのヨガ	気持ちよくほぐしながら心と身体を整えます。 太古から伝わる最高の健康法です。	3・10・17・31	21・28	4・11・18・25	水	11:00～12:00	武道場2	土田 和美	当日受付	1回 400円	40名	なし
10	やさしいフラダンス	初心者向けの基本ステップを学びながら、 ハワイアンソングに合わせて優雅にフラを楽しむクラスです。 フラのポジションで体幹を鍛えてシェイプアップ！（女性限定）	4・11・18・25	1・22	5・12・19・26	木	9:45～10:45	武道場1	石山 悦子	事前申込	10回 4,000円	30名	あり
11	子育てママフィットネス	ママ向けの運動クラス。産後の身体をボールエクササイズ、 やさしいピラティスなどでスッキリボディへ!!! 託児ではありませんが、3歳未満のお子様も入室OK!	4・11・18・25	1	5・12・19・26	木	10:00～11:00	武道場2	柳澤 さより	当日受付	1回 500円	20組	-
12	ゆったりピラティス	はじめての方でも安心して参加できるレッスンです。 《ブリージング》という呼吸法で、身体と心を同時にコントロールし インナーマッスルと体幹を鍛えましょう。	5・12・19・26	2・9	6・13・20・27	金	9:45～10:45	武道場2	川井 珠美	事前申込	10回 4,000円	30名	あり

※ ①、②、③、④、⑥、⑦、⑧、⑩は事前申込です。6月1日より受付開始。参加申込用紙に必要事項を記入し料金を添えて窓口までお越し下さい。

※ ⑤、⑨、⑪、⑫は当日申し込みとなり開催時間の60分前より受付を開始致します。

※ 各教室先着順にて定員になり次第受付を締め切らせて頂きます。但し定員に達していない教室については 500円/1回 をお支払い頂ければ当日参加も受付を行います。

※ 託児ありの教室に関しては 600円/1回 別途必要となります。（事前予約制）【\*返金は出来ませんのでご了承下さい。】

参加教室の1週間前までに申込用紙に必要事項の記入と託児利用料をお支払い下さい。

※ 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頂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。

※ 料金の設定が変更となります。予めご了承下さい。

※ お問い合わせ：048-432-2611：蕨市民体育館 受付窓口まで



蕨市民体育館：指定管理者

シンコースポーツ・毎日興業共同事業体