

★佐野市運動公園 教室案内★

有料教室

| 教室名 | 教室内容 | 運動レベル | 曜日 | 時間 | 定員 | 対象 | 料金 |
|------------------|---|-------|----|-------------|-----|--------------------------|------------------------|
| シェイプ&ストレッチ | 簡単な自重運動とストレッチがメインの教室です。 ※事前予約なし、当日参加のみ | ☆☆☆ | 火 | 9:30～10:20 | 10名 | 高校生以上 | 1回200円 |
| やさしいヨガ | ヨガを始めてみたい方はこちらから！初心者向けの教室です。 | ☆☆☆ | 火 | 10:30～11:30 | 30名 | | 月4回/2,000円 都度参加600円 |
| ヨガバンドストレッチ | ゴム製のバンドを使ってストレッチ。ゴムの特性を利用することで、普段よりもストレッチ効果のアップが期待できます。 | ☆☆☆ | 火 | 19:30～20:30 | 10名 | | 月4回/3,000円 都度参加800円 |
| フィットネスフラ | フラダンスの動きを取り入れたエクササイズです。腰周りやくびれへの効果大！スカートを履く必要もありませんので、ジャージ姿で気軽にフラダンス！ | ☆☆☆ | 水 | 10:00～11:00 | 12名 | | 月4回/2,000円 都度参加600円 |
| かんたんエアロ | 音楽に合わせて体を動かすことから始めていきます。気持ち良い汗を流しましょう。 | ☆☆☆ | 水 | 14:00～15:00 | 30名 | | 月4回/2,000円 都度参加600円 |
| 骨盤体操 | 下半身太り、ぽっこりお腹が気になる……そんな方は骨盤の歪みが原因かも？骨盤の歪みを整え、バランスの良い体作りを目指しましょう。 | ☆☆☆ | 木 | 10:30～11:30 | 12名 | | 月4回/1,600円 都度参加500円 |
| ノルディックウォーキング(屋外) | ポールを使って歩くことで、下半身だけでなく上半身の運動にも繋がります。 ※ポールの無料貸し出しあり | ☆☆☆ | 木 | 13:00～14:00 | 10名 | | 1回500円 |
| ポルドブラ | バレエの動きを取り入れたエクササイズです。優雅に、そしてダイナミックに体を大きく動かしていきましょう。 | ☆☆☆ | 木 | 13:30～14:30 | 12名 | | 月4回/2,000円 都度参加600円 |
| ピラティス | 体の中心(コア)を鍛え、バランスの良い体作りを目指します。姿勢改善の効果もあり！ | ☆☆☆ | 金 | 14:00～15:00 | 30名 | | 月4回/2,000円 都度参加600円 |
| ZUMBA(ズンバ) | ラテンやインド調の音楽に合わせてレッツダンス！先生の動きをマネするところから始めていきます。 | ☆☆☆ | 日 | 10:00～11:00 | 15名 | | 1回500円 |
| 卓球教室 | | | | | | | |
| 硬式卓球初級 | 硬式卓球を始めたい方はこちらから！運動不足解消にもおすすめです。 | ☆☆☆ | 金 | 10:30～12:00 | 15名 | 月4回/4,320円 都度参加1,620円 | |
| ラージボール卓球中級 | ラージボール卓球に慣れてきた方はステップアップ！大会出場を目指します。 | ☆☆☆ | 金 | 12:30～14:00 | 15名 | 月4回/4,320円 都度参加1,620円 | |

※毎週金曜日に開催していた「らくらく健康体操」は9月末をもちまして終了となりました。長い間ご愛顧いただき誠にありがとうございました。



※写真はイメージです。



〒327-0104

栃木県佐野市赤見町2130-2

佐野市運動公園 管理事務所

TEL 0283 - 25 - 0403