

平成30年度 2月 オープン教室開催日程

☆参加・申込 ・当日の教室開始1時間前から受付を始めますので、直接総合体育館へお越し下さい

☆都合により教室の日程、指導員を変更することがありますので、予めご了承ください。

☆教室開始後の参加は安全面を考慮してお断りさせていただく場合もありますので、ご了承ください。



秦野のスポーツ情報をいち早くお届けします!

(公財) 秦野市スポーツ協会

facebook

登録者募集中



いいね!

<https://www.facebook.com/hadano.sports/>

日	月	火	水	木	金	土
1/28	1/29 ◆はじめてエアロビクス 9:30~10:50[第1] ◆リフレッシュヨガ 19:30~20:50[第1]	1/30 ◆エアロビクス初級 9:30~10:50[第1] ◆ボクシングエアロ 13:30~14:50[第1]	1/31 ◆タイ式ヨガ教室 9:15~10:35[第2] ◆エアロビクス初中級 19:30~20:50[第1]	1 ◆健康体操教室 13:30~14:50[第1] ◆エアロビクス初級 19:30~20:50[第1]	2 ◆エアロビクス初中級 9:30~10:50[第1]	3 ふれあいスポーツデイ
4	5 ◆はじめてエアロビクス 9:30~10:50[第1] ◆リフレッシュヨガ 19:30~20:50[第1]	6 ◆エアロビクス初級 9:30~10:50[第1] ◆ボクシングエアロ 13:30~14:50[第1]	7 ◆タイ式ヨガ教室 9:15~10:35[第2]	8 ◆健康体操教室 13:30~14:50[第1] ◆エアロビクス初級 19:30~20:50[第1]	9 ◆エアロビクス初中級 9:30~10:50[第1] ◆エアロビクス初中級 19:30~20:50[第1]	10 駐車場混雑します ◆はじめてエアロビクス 11:30~12:50[第1]
11 駐車場混雑します	12 ◆はじめてエアロビクス 9:30~10:50[第1] ◆エアロビクス中級 13:30~14:50[第1] ◆リフレッシュヨガ 19:30~20:50[第1]	13 駐車場混雑します ◆エアロビクス初級 9:30~10:50[第1] ◆キックボクシングエアロ 13:30~14:50[第1]	14 ◆タイ式ヨガ教室 9:15~10:35[第2] ◆ピラティス教室 13:30~14:50 ◆エアロビクス初中級 19:30~20:50[第1]	15 ◆健康体操教室 13:30~14:50[第1] ◆エアロビクス初級 19:30~20:50[第1]	16 ※エアロビクス初中級は お休みです	17 ◆はじめてエアロビクス 11:30~12:50[第1]
18	19 休館日	20 ◆エアロビクス初級 9:30~10:50[第1] ◆ボクシングエアロ 13:30~14:50[第1]	21 ◆タイ式ヨガ教室 9:15~10:35[第2]	22 ◆健康体操教室 13:30~14:50[第1] ◆エアロビクス初級 19:30~20:50[第1]	23 ◆エアロビクス初中級 9:30~10:50[第1] ◆エアロビクス初中級 19:30~20:50[第1]	24 駐車場混雑します ◆はじめてエアロビクス (檜村担当) 11:30~12:50[第1]
25 駐車場混雑します	26 ◆はじめてエアロビクス 9:30~10:50[第1] ◆リフレッシュヨガ 19:30~20:50[第1]	27 ◆エアロビクス初級 9:30~10:50[第1] ◆キックボクシングエアロ 13:30~14:50[第1]	28 ◆タイ式ヨガ教室 9:15~10:35[第2] ◆ピラティス教室 13:30~14:50 ◆エアロビクス初中級 19:30~20:50[第1]	3月1日 ◆健康体操教室 13:30~14:50[第1] ◆エアロビクス初級 19:30~20:50[第1]	3月2日 ◆エアロビクス初中級 9:30~10:50[第1]	3/3 駐車場混雑します ふれあいスポーツデイ

受付・問合せ先: 秦野市スポーツ協会(秦野市カルチャーパーク総合体育館内)

TEL:0463-84-3376

ホームページ

<http://www.hadano-sports.com>

平成30年オープン教室 2月レッスン内容

レッスン名	内 容	担 当
はじめてエアロビクス (入門編)	エアロビクスを初めて体験する方や、気楽に運動をしたい方向けの入門編です。【2月24日(土)は檜村担当です】	檜村(月曜) 谷(土曜)
エアロビクス初級 (基礎編)	エアロビクスに少し慣れてきた方が対象です。基礎のステップを中心とした歩くエアロビクスのクラスです。	檜村(午前) 飯田(夜間)
エアロビクス初中級 (応用編)	基礎のエアロビクスに慣れてきた方向けの応用編です。初級のエアロビクスに慣れてきた方向けです。	飯田(午前) 檜村(夜間)
エアロビクス中級 (応用編)	初中級に慣れていて、しっかりエアロビクスをしたい方向けのクラスです。(2月12日の開催です)	檜村
タイ式ヨガ	ルーシーダットンと呼ばれ、体調を整え、精神のセルフコントロールをするヨガです。どなたでも参加できるクラスです。	飯 田
ピラティス	筋肉を動かしながら体幹を意識して、しなやかでバランスの良い身体づくりを目指します。どなたでも参加できるクラスです。(14日・28日に開催)	竹 内
ボクシングエアロ	エアロビクスに簡単なボクシングの動きを取り入れた、ストレス発散には最適な有酸素運動です。初めての方でも参加できるクラスです。(6日・20日に開催)	REI
キックボクシングエアロ	エアロビクスにキックボクシングの動きを取り入れた、ストレス発散には最適な有酸素運動です。ボクシングエアロより強度が高いクラスです。(13日・27日に開催)	
リフレッシュ・ヨガ	ヨガの呼吸法とポーズで心身ともにスッキリさせましょう。初めての方でも参加できるクラスです。	阿 部
健康体操教室 (第1週目)	自重を使ったトレーニングで下半身や体幹をすっきりさせます。どなたでも参加できるクラスです。	檜 村
健康体操教室 (第2～4週目)	簡単なボクシングの動きを取り入れた体操です。どなたでも参加できるクラスです。	阿 部

【申込方法】 ・教室開始1時間前より体育館受付でチケット販売を開始します。(電話受付不可) 定員エアロビクス85人、ヨガ100人先着順

・券売機でチケット(1人400円)を購入して会場(第1武道場)までお持ちいただき、担当インストラクターにお渡しください。

※定員に達した場合は教室開始時間前でもチケットの販売を停止します。

【注意事項】 ・安全管理のため教室開始時間後やお子様を連れての参加はご遠慮ください。

・都合により担当者、レッスン内容を変更することがございます。予めご承知おきください。

・運動の出来る服装、室内用シューズ、水分補給用の飲み物、タオルをご持参ください。

・万一事故が発生した場合の補償は、傷害保険の範囲とします。

・週末は大会と重複して駐車場が混雑しますのでご注意ください