

令和6年 4月 当日受付型教室開催日程

※裏面もご覧ください

*定員は70人です。(ポールウォーキングは定員15人) **開始1時間前から、机上の整理券※をご自身でお取りください。**

*会場への入場は開始30分前から、19:40のレッスンは10分前からです。※整理券はスポーツ協会事務所で配布

***チケット購入後、裏面に氏名をご記入ください。** チケットと整理券と一緒に職員へお渡しください。

*整理券は**必ずお一人一枚のみお取りください。** お守りいただけない場合は、参加をご遠慮いただくこともありますので、予めご了承おきくださるよう、お願い申し上げます。

開催場所：メタックス体育館はだの
 [第1] 第1武道場
 [第2] 第2武道場
 [けやき] 体育館前けやき広場

日	月	火	水	木	金	土
	1 ※教室はお休みです	2 ◆はじめてエアロ(浜野) 9:30～10:30[第1] ◆健康体操教室(成田) 13:30～14:30[第2]	3 ◆タイ式ヨガ(飯田) 9:30～10:30[第2] ◆ピラティス(竹内) 13:30～14:30[第2] ◆ZUMBA®(村山) 19:40～20:40[第1]	4 ◆健康体操教室(阿部) 13:30～14:30[第1] ◆エアロビクス初級(檜村) 19:40～20:40[第1]	5 ◆エアロビクス初中級(飯田) 9:30～10:30[第1]	6 ふれあい スポーツデー
7	8 ◆エアロビクス初級(檜村) 9:30～10:30[第1] ◆ポールウォーキング(大津) 9:30～11:00[けやき] ◆リフレッシュヨガ(阿部) 19:40～20:40[第1]	9 ◆はじめてエアロ(谷) 9:30～10:30[第1] ◆健康体操教室(成田) 13:30～14:30[第2]	10 ◆タイ式ヨガ(飯田) 9:30～10:30[第2] ◆ピラティス(竹内) 13:30～14:30[第2]	11 ◆健康体操教室(阿部) 13:30～14:30[第1] ◆エアロビクス初中級(檜村) 19:40～20:40[第1]	12 ◆エアロビクス初中級(飯田) 9:30～10:30[第1] ◆エアロビクス初級(浜野) 19:40～20:40[第1]	13 ◆タイ式ヨガ(立山) 9:30～10:30[第1] ◆ZUMBA®(峰尾) 11:30～12:30[第1]
14	15 休館日	16 ◆はじめてエアロ(谷) 9:30～10:30[第1] ◆健康体操教室(成田) 13:30～14:30[第2]	17 ◆タイ式ヨガ(飯田) 9:30～10:30[第2] ◆ピラティス(竹内) 13:30～14:30[第2] ◆ZUMBA®(村山) 19:40～20:40[第1]	18 ◆健康体操教室(阿部) 13:30～14:30[第1] ◆エアロビクス初級(檜村) 19:40～20:40[第1]	19 ◆エアロビクス初中級(飯田) 9:30～10:30[第1]	20 ◆タイ式ヨガ(立山) 9:30～10:30[第1] ◆ZUMBA®(峰尾) 11:30～12:30[第1]
21	22 ◆エアロビクス初級(檜村) 9:30～10:30[第1] ◆ポールウォーキング(大津) 9:30～11:00[けやき] ◆リフレッシュヨガ(阿部) 19:40～20:40[第1]	23 ◆はじめてエアロ(谷) 9:30～10:30[第1] ◆健康体操教室(成田) 13:30～14:30[第2]	24 ◆タイ式ヨガ(飯田) 9:30～10:30[第2] ◆ピラティス(竹内) 13:30～14:30[第2]	25 ◆健康体操教室(阿部) 13:30～14:30[第1] ◆エアロビクス初中級(檜村) 19:40～20:40[第1]	26 ◆エアロビクス初中級(飯田) 9:30～10:30[第1] ◆エアロビクス初級(浜野) 19:40～20:40[第1]	27 ◆タイ式ヨガ(立山) 9:30～10:30[第1] ◆ZUMBA®(峰尾) 11:30～12:30[第1]
28	29 昭和の日 ◆エアロビクス初級(檜村) 9:30～10:30[第1] ◆サーキットエアロ(浜野) 13:30～14:30[第1] ※ポールウォーキング リフレッシュヨガはお休みです	30 ◆はじめてエアロ(谷) 9:30～10:30[第1] ※健康体操教室は お休みです				

受付・問合せ先：秦野市スポーツ協会 (メタックス体育館はだの内) TEL:0463-84-3376

令和6年当日受付型スポーツ教室 4月レッスン内容



レッスン名	内 容
はじめてエアロピクス (入門編)	エアロピクスを初めて体験する方や、あまり体力に自信のない方、 <u>気楽に運動をしたい方</u> のための入門編です。(マットは使用しません) (※2日の午前中は浜野が担当します。)
エアロピクス初級 (基礎編)	はじめてエアロピクスに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ピクスのクラスです。(マットは使用しません)
エアロピクス初中級 (応用編)	エアロピクス初級に慣れてきた方が対象です。基礎から応用ステップを中心とした、歩くステップと弾むステップを組み合わせたクラスです。 (マットは使用しません)
ZUMBA®	ラテン音楽を中心としたダンスエクササイズです。どなたで参加できるクラスです。(マットは使用しません)
サーキットエアロ	有酸素運動と自重の筋力トレーニングを行います。体力向上を目的とした運動強度が高いクラスです。(マットは使用します)
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。 (マットはお客様でご用意ください)
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。 (マットはお客様でご用意ください)
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。どなたでも参加できるクラスです。(マットはお客さまでご用意ください)
健康体操教室 火曜日	機能的で怪我のない身体づくりを目指す体操です。どなたでも参加できるクラスです。 <u>ヨガマットか大きめのバスタオルをご用意ください。</u>
健康体操教室 木曜日	転倒予防体操です。どなたでも参加できるクラスです。 <u>室内用シューズ、ヨガマットか大きめのバスタオルをご用意ください。</u>
ポールウォーキング 体験教室	専用のポールを持って歩く全身運動です。体育館の玄関前で受付をします。動きやすい服装運動靴、水分補給用飲料等をお持ちください。 <u>※雨天中止</u>

【参加対象】・中学生以上 但し、中学生は保護者(20歳以上)の同伴が必要です。

【申込方法】・教室開始1時間前から、机上の整理券※をご自身でお取りください。※整理券はスポーツ協会事務所で配布

・チケット購入後、裏面に氏名をご記入ください。チケットと整理券と一緒に職員へお渡してください。

【お願い】・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。

