

令和7年 3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。(ボールウォーキングは定員15人) **開始1時間前から、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横の券売機に付属

★**チケット購入後、チケット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、予めご了承ください。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 ふれあい スポーツデー
2	3 ◆エアロビクス初級(檜村) 9:30～10:30[第1] ◆ボールウォーキング(小泉) 9:30～11:00[けやき] ◆ヨガ&ピラティス(阿部) 19:40～20:40[第1]	4 ◆はじめてエアロ(谷) 9:30～10:30[第1] ◆健康体操教室(Kana) 13:30～14:30[第2]	5 ◆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]	6 ◆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]	7 ◆エアロビクス初中級(飯田) 9:30～10:30[第1]	8 ◆タイ式ヨガ(立山) 9:30～10:30[第1] ◆ZUMBA®(峰尾) 11:30～12:30[第1]
9	10 ◆エアロビクス初級(檜村) 9:30～10:30[第1] ◆ボールウォーキング(小泉) 9:30～11:00[けやき] ◆ヨガ&ピラティス(阿部) 19:40～20:40[第1]	11 ◆はじめてエアロ(谷) 9:30～10:30[第1] ◆健康体操教室(Kana) 13:30～14:30[第2]	12 ◆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]	13 ◆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]	14 ◆エアロビクス初中級(飯田) 9:30～10:30[第1] ◆ZUMBA®(村山) 19:40～20:40[第1]	15 ◆タイ式ヨガ(立山) 9:30～10:30[第1] ◆ZUMBA®(峰尾) 11:30～12:30[第1]
16	17 休館日	18 ◆はじめてエアロ(谷) 9:30～10:30[第1] ◆健康体操教室(Kana) 13:30～14:30[第2]	19 ◆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]	20 春分の日 ◆エアロビクス初級(檜村) 11:30～12:30[第1] ◆健康体操教室(阿部) 13:30～14:30[第1]	21 ◆エアロビクス初中級(飯田) 9:30～10:30[第1] ◆ZUMBA®(村山) 19:40～20:40[第1]	22 ◆タイ式ヨガ(立山) 9:30～10:30[第1] ◆ZUMBA®(峰尾) 11:30～12:30[第1]
23	24 ※エアロビクス初級は お休みです ◆ボールウォーキング(小泉) 9:30～11:00[けやき] ◆ヨガ&ピラティス(阿部) 19:40～20:40[第1]	25 ◆はじめてエアロ(谷) 9:30～10:30[第1] ◆健康体操教室(Kana) 13:30～14:30[第2]	26	27	28	29
30	31					

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

令和7年当日受付型スポーツ教室 3月レッスン内容



レッスン名	内 容
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、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)
エアロビクス初級 (基礎編)	はじめてエアロビ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ビクスのクラスです。(マットは使用しません)
エアロビクス初中級 (応用編)	エアロビ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。どなたでも参加できるクラスです。(マットは使用しません)
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)
ヨガ&ピラティス	ヨガとピラティスの特徴を合わせ、身体の調整と強化を目指します。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)
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	簡単ボクシングエクササイズです。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。 ※雨天中止

- 【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、**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横の券売機に付属しています。
- ・チケット購入後、チケット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。
- 【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。

