

# 令和8年 1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、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
				<b>1 元日</b>  休館日	<b>2</b>  休館日	<b>3</b>  休館日
<b>4</b>	<b>5</b> ◆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(小泉) 9:30～11:00[けやき] ◆ヨガ & ピラティス(阿部) 19:40～20:40[第1]	<b>6</b> ◆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1]	<b>7</b> ◆初級ヨガ(Kana) 9:30～10:30[第1] ◆ピラティス(竹内) 13:30～14:30[第1] ◆はじめてエアロ(檜村) 19:40～20:40[第1]	<b>8</b> ◆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]	<b>9</b> ◆エアロビクス初中級(飯田) 9:30～10:30[第1]	<b>10</b> ※教室はお休みです
<b>11</b> ◆エアロビクス初級(檜村) 11:30～12:30[第1]	<b>12 成人の日</b> ※教室はお休みです	<b>13</b>  休館日	<b>14</b> ◆タイ式ヨガ(飯田) 9:30～10:30[第1] ◆ピラティス(竹内) 13:30～14:30[第1] ◆はじめてエアロ(浜野) 19:40～20:40[第1]	<b>15</b> ◆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]	<b>16</b> ◆エアロビクス初中級(飯田) 9:30～10:30[第1]	<b>17</b> ◆タイ式ヨガ(立山) 9:30～10:30[第1] ◆ZUMBA®(峰尾) 11:30～12:30[第1]
<b>18</b> ◆エアロビクス初級(檜村) 11:30～12:30[第1]	<b>19</b>  休館日	<b>20</b> ◆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1]	<b>21</b> ◆タイ式ヨガ(飯田) 9:30～10:30[第1] ◆ピラティス(竹内) 13:30～14:30[第1]	<b>22</b> ◆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]	<b>23</b> ◆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]	<b>24</b> ※教室はお休みです
<b>25</b>	<b>26</b> ◆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(小泉) 9:30～11:00[けやき] ◆ヨガ & ピラティス(阿部) 19:40～20:40[第1]	<b>27</b> ◆はじめてエアロ(檜村) 9:30～10:30[第1] ◆健康体操教室(Kana) 13:30～14:30[第2]	<b>28</b> ◆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] ◆はじめてエアロ(浜野) 19:40～20:40[第1]	<b>29</b> ◆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]	<b>30</b> ◆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]	<b>31</b> ◆タイ式ヨガ(立山) 9:30～10:30[第1] ◆ZUMBA®(峰尾) 11:30～12:30[第1]

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8年当日受付型スポーツ教室 1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 <u>初めて体験する方</u> や、あまり <u>体力に自信のない方</u> 、 <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) 1月7日はKanaインストラクターによる初級ヨガです。
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	青竹を使用した体操です。どなたでも参加できるクラスです。ストレッチ用の <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>
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、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。チケットと整理券は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。

