

# 令和8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。(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。**チケットと整理券は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</b>                                      | <b>2</b><br>◆エアロビクス初級(檜村)<br>9:30～10:30[第1]<br>◆ポールウォーキング(小泉)<br>9:30～11:00[けやき]<br>◆ヨガ & ピラティス(阿部)<br>19:40～20:40[第1]   | <b>3</b><br>◆はじめてエアロ(谷)<br>9:30～10:30[第1]<br>◆健康体操教室(Kana)<br>13:30～14:30[第2]  | <b>4</b><br>◆タイ式ヨガ(飯田)<br>9:30～10:30[第2]<br>◆ピラティス(竹内)<br>13:30～14:30[第2]<br>◆はじめてエアロ(浜野)<br>19:40～20:40[第1]    | <b>5</b><br>◆健康体操教室(阿部)<br>13:30～14:30[第1]<br>◆エアロビクス初級(檜村)<br>19:40～20:40[第1]   | <b>6</b><br>◆エアロビクス初中級(飯田)<br>9:30～10:30[第1]   | <b>7</b><br>ふれあい<br>スポーツデー  |
| <b>8</b>                                      | <b>9</b><br>◆やさしいZUMBA®(村山)<br>9:30～10:30[第1]<br>◆ポールウォーキング(小泉)<br>9:30～11:00[けやき]<br>◆ヨガ & ピラティス(阿部)<br>19:40～20:40[第1] | <b>10</b><br>◆はじめてエアロ(谷)<br>9:30～10:30[第1]<br>◆健康体操教室(Kana)<br>13:30～14:30[第2] | <b>11</b><br>◆タイ式ヨガ(飯田)<br>9:30～10:30[第2]<br>◆ピラティス(竹内)<br>13:30～14:30[第2]                                      | <b>12</b><br>◆健康体操教室(阿部)<br>13:30～14:30[第1]<br>◆エアロビクス初中級(檜村)<br>19:40～20:40[第1] | <b>13</b><br>◆エアロビクス初級(檜村)<br>9:30～10:30[第1]<br>◆ZUMBA®(村山)<br>19:40～20:40[第1]         | <b>14</b><br>◆タイ式ヨガ(立山)<br>9:30～10:30[第1]<br>◆ZUMBA®(峰尾)<br>11:30～12:30[第1] |
| <b>15</b><br>◆エアロビクス初級(檜村)<br>13:30～14:30[第1] | <b>16</b><br>休館日   | <b>17</b><br>◆はじめてエアロ(谷)<br>9:30～10:30[第1]<br>◆健康体操教室(Kana)<br>13:30～14:30[第2] | <b>18</b><br>◆タイ式ヨガ(飯田)<br>9:30～10:30[第2]<br>◆ピラティス(竹内)<br>13:30～14:30[第2]<br>◆はじめてエアロ(浜野)<br>19:40～20:40[第1]   | <b>19</b><br>◆健康体操教室(阿部)<br>13:30～14:30[第1]<br>◆エアロビクス初級(檜村)<br>19:40～20:40[第1]  | <b>20 春分の日</b><br>◆エアロビクス初中級(飯田)<br>9:30～10:30[第1]<br>◆エアロビクス初級(檜村)<br>13:30～14:30[第1] | <b>21</b><br>◆タイ式ヨガ(立山)<br>9:30～10:30[第1]<br>◆ZUMBA®(峰尾)<br>11:30～12:30[第1] |
| <b>22</b>                                     | <b>23</b><br>◆エアロビクス初級(檜村)<br>9:30～10:30[第1]<br>◆ポールウォーキング(小泉)<br>9:30～11:00[けやき]<br>◆ヨガ & ピラティス(阿部)<br>19:40～20:40[第1]  | <b>24</b><br>◆はじめてエアロ(谷)<br>9:30～10:30[第1]<br>◆健康体操教室(Kana)<br>13:30～14:30[第2] | <b>25</b><br>◆タイ式ヨガ(飯田)<br>9:30～10:30[第2]<br>◆ピラティス(竹内)<br>13:30～14:30[第2]<br>◆エアロビクス初中級(檜村)<br>19:40～20:40[第1] | <b>26</b><br>◆健康体操教室(阿部)<br>13:30～14:30[第1]<br>◆エアロビクス初級(檜村)<br>19:40～20:40[第1]  | <b>27</b><br>※教室はお休みです   | <b>28</b><br>※教室はお休みです  |
| <b>29</b>                                     | <b>30</b><br>※教室はお休みです   | <b>31</b><br>※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8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<br>(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<br>(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<br>(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)   |
| やさしいZUMBA®          | ZUMBA®を初めて体験する方も楽しめる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)                   |
| 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。<br>(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。<br>(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>       |
| ボールウォーキング<br>体験教室   | 専用のボ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。<br><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。

(公財)秦野市スポーツ協会 ホームページ <https://www.hadano-sports.com/>

秦野市スポーツ協会HP



公式LINEアカウント

