

令和8年 9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
		1 ◆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]	2 ◆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]	3 ◆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]	4 ◆エアロビクス初級(飯田) 9:30～10:30[第1]	5 ★ ◆タイ式ヨガ(立山) 9:30～10:30[第2] ◆ZUMBA®(峰尾) 13:30～14:30[第1]
6	7 ◆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]	8 ◆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]	9 ◆初級ヨガ(Kana) 9:30～10:30[第2] ◆ピラティス(竹内) 13:30～14:30[第2]	10 ◆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]	11 ★ ◆エアロビクス初級(飯田) 9:30～10:30[第1] ◆Fithop(村山) 19:40～20:40[第1]	12 ★ ふれあい スポーツデー
13	14 ◆ZUMBA®GOLD(村山) 9:30～10:30[第1] ◆ポールウォーキング(小泉) 9:30～11:00[けやき] ◆エアロビクス初級(檜村) 13:30～14:30[第1] ◆ヨガ&ピラティス(阿部) 19:40～20:40[第1]	15 ◆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]	16 ◆初級ヨガ(Kana) 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]	17 ◆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]	18 ◆エアロビクス初級(檜村) 9:30～10:30[第1]	19 ★ ◆タイ式ヨガ(立山) 9:30～10:30[第1] ◆ZUMBA®(峰尾) 11:30～12:30[第1]
20 ★ ◆エアロビクス初中級(檜村) 11:30～12:30[第1]	21 ★ 敬老の日 ◆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] ◆ボクシングエアロ(村山) 13:40～14:40[第1]	22 ★ 国民の休日 ◆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]	23 ★ 秋分の日 ◆タイ式ヨガ(飯田) 9:30～10:30[第2] ◆はじめてエアロ(檜村) 11:30～12:30[第1] ◆ピラティス(竹内) 13:30～14:30[第2]	24 休館日	25 ※エアロビクス初級はお休みです ◆ZUMBA®(村山) 19:40～20:40[第1]	26 ※教室はお休みです
27	28 ◆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]	29 ◆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]	30 ◆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(檜村) 19:40～20:40[第1]	★印の日は駐車場の混雑が予想されますので、お時間に 余裕をもってご来館ください		

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 9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® GOLD	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)
Fithop	ヒップホップの動きをベースにしたエクササイズです。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)
ボクシングエアロ	音楽に合わせてパンチ、キックを繰り返すエクササイズです。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	チェアエクササイズです。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)
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>※雨天及び熱中症警戒アラートが発表された場合は中止。</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。

