

令和8年 11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	2 ※教室はお休みです	3 文化の日 ※教室はお休みです	4 ◆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]	5 ◆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]	6 ◆エアロビクス初級(飯田) 9:30～10:30[第1]	7 ★ ふれあい スポーツデー
8	9 ◆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]	10 ◆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]	11 ◆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]	12 ◆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]	13 ◆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]	14 ★ ◆タイ式ヨガ(立山) 9:30～10:30[第1] ◆ZUMBA®(峰尾) 11:30～12:30[第1]
15 ★ ◆エアロビクス初級(檜村) 11:30～12:30[第1]	16 休館日	17 ◆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]	18 ◆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]	19 ◆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]	20 ◆エアロビクス初級(飯田) 9:30～10:30[第1]	21 ★ ◆タイ式ヨガ(立山) 9:30～10:30[第2] ◆ZUMBA®(峰尾) 11:30～12:30[第2] ※定員40名
22	23 ★勤労感謝の日 ◆ZUMBA® GOLD(村山) 9:30～10:30[第1] ※ポールウォーキング、 ヨガ&ピラティスは お休みです	24 ◆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]	25 ◆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]	26 ◆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]	27 ◆エアロビクス初級(飯田) 9:30～10:30[第1] ◆ZUMBA®(村山) 19:40～20:40[第1]	28 ★ ◆タイ式ヨガ(立山) 9:30～10:30[第1] ◆ZUMBA®(峰尾) 11:30～12:30[第1]
29	30 ◆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]	★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：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 11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) <u>※11/21(土)は会場が第二武道場となるため、定員は40名とさせていただきます。</u>
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)
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	ボディメイキングです。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>
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。

【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。

楽野市スポーツ協会HP



公式LINEアカウント

