令和9年　1月　当日受付型教室開催日程

※裏面もご覧ください

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

✻定員は70人です。（ポールウオーキングは定員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、予めご了承おきくださるよう、お願い申し上げます。

★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

日	月	火	水	木	金	土
					1 元旦 休館日	2 休館日
3 休館日	4 ◆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]	5 ◆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]	6 ★ ◆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]	7 ◆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]	8 ◆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]	9 ★ ◆タイ式ヨガ(立山) 9:30～10:30[第1] ◆ZUMBA®(峰尾) 11:30～12:30[第1]
10	11 成人の日 ★ ◆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＆ピラティスは お休みです	12 休館日	13 ◆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]	14 ◆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]	15 ※教室はお休みです	16 ※教室はお休みです
17 ★ ◆エアロビクス初級(檜村) 11:30～12:30[第1]	18 休館日	19 ◆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]	20 ◆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]	21 ◆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]	22 ◆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]	23 ★ ◆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
24/31	25 ◆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]	26 ◆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]	27 ◆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(檜村) 19:40～20:40[第1]	28 ◆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]	29 ◆エアロビクス初級(飯田) 9:30～10:30[第1]	30 ★ ◆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：秦野市スポーツ協会（メタックス体育館はだの内）℡：0463－84－3376

令和９年当日受付型スポーツ教室
１月レッスン内容

秦野のスポーツ情報をいち早くお届けします！
（公財）秦野市スポーツ協会 facebook 登録者募集中 いいね！
https://www.facebook.com/hadano.sports/

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、気楽に運動をしたい方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） **※1/23（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。**
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）**※1月27日（水）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。　ヨガマットか大きめのバスタオルをご用意ください。
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。ストレッチ用のヨガマットか大きめのバスタオルをご用意ください。
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。

秦野市スポーツ協会HP　公式LINEアカウント

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