

令和 4年 6月 当日受付型教室開催日程

* 裏面もご覧ください

*定員は**60**人です。(ポールウォーキングは定員15人、90分のレッスンです)

*レッスン**開始 1 時間前**から受付をします。但し定員に達した場合は、**受付開始前に締め切る場合があります**ので、ご了承ください。

*会場への入場は**開始30分前**からです。体調チェック表は机に**放置せずに、必ず職員にお渡しください**。

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] 体育前けやき広場

日	月	火	水	木	金	土
			1 ◆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]	2 ◆健康体操教室(阿部) 13:30～14:30[第1] ◆エアロビクス初級(鈴木) 19:40～20:40[第1]	3 ※エアロビクス初中級はお休みです	4 ふれあい スポーツデー
5	6 ◆エアロビクス初級(檜村) 9:30～10:30[第1] ◆リフレッシュヨガ(阿部) 19:40～20:40[第1]	7 ◆はじめてエアロ(谷) 9:30～10:30[第1] ◆健康体操教室(成田) 13:30～14:30[第2]	8 ◆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]	9 ◆健康体操教室(阿部) 13:30～14:30[第1] ◆エアロビクス初級(鈴木) 19:40～20:40[第1]	10 ◆エアロビクス初中級(飯田) 9:30～10:30[第1] ◆エアロビクス初級(檜村) 19:40～20:40[第1]	11 ◆タイ式ヨガ(立山) 9:30～10:30[第1] ◆はじめてズンバ(峰尾) 11:30～12:30[第1]
12	13 ◆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(浜野) 9:30～11:00[けやき] ◆リフレッシュヨガ(阿部) 19:40～20:40[第1]	14 ◆はじめてエアロ(谷) 9:30～10:30[第1] ◆健康体操教室(成田) 13:30～14:30[第2]	15 ◆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]	16 ◆健康体操教室(阿部) 13:30～14:30[第1] ◆エアロビクス初級(鈴木) 19:40～20:40[第1]	17 ※エアロビクス初中級はお休みです	18 ◆タイ式ヨガ(立山) 9:30～10:30[第1] ◆はじめてズンバ(峰尾) 11:30～12:30[第1]
19	20 休館日	21 ◆はじめてエアロ(谷) 9:30～10:30[第1] ◆健康体操教室(成田) 13:30～14:30[第2]	22 ◆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]	23 ◆健康体操教室(阿部) 13:30～14:30[第1] ◆エアロビクス初級(鈴木) 19:40～20:40[第1]	24 ※エアロビクス初中級はお休みです ◆エアロビクス初級(檜村) 19:40～20:40[第1]	25 ◆タイ式ヨガ(立山) 9:30～10:30[第1] ◆はじめてズンバ(峰尾) 11:30～12:30[第1]
26	27 ◆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(浜野) 9:30～11:00[けやき] ◆リフレッシュヨガ(阿部) 19:40～20:40[第1]	28 ◆はじめてエアロ(谷) 9:30～10:30[第1] ◆健康体操教室(成田) 13:30～14:30[第2]	29 ◆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]	30 ◆健康体操教室(阿部) 13:30～14:30[第1] ◆エアロビクス初級(鈴木) 19:40～20:40[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)TEL:0463-84-3376

令和4年当日受付型スポーツ教室 6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、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)
はじめてズンバ	ラテン音楽を中心としたダンスエクササイズです。どなたで参加できるクラスです。
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)
リフレッシュ・ヨガ	ヨガの呼吸法とポーズで心身ともにスッキリさせましょう。どなたでも参加できるクラスです。(マットはお客さまでご用意ください)
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タオルをご用意ください。</u>
健康体操教室 木曜日	ラップの芯を使用した体操です。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>
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。(雨天中止)

- 【申込方法】・教室開始1時間前より整理券代わりの体調チェック表を配布します。記入後にチケットを購入してください。(1回500円)
- 【お願い】・施設利用前には、アルコール等による手指消毒をお願いします。
- ・施設に入館する際には、マスクの着用をお願いします。(教室中は熱中症予防の観点からお外しいただいても結構です)
- ・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。
- ・体育館の更衣室は全面的に使用可能ですが、長時間のご利用はご遠慮ください。(シャワーも午前11時以降使用可能です)
- ・施設利用中はお客様同士の近距離、長時間の会話はお控えください。