

2024年度 新居体育館 第2期 (R6.8月~R6.11月) 教室日程表

Basic+アーサナアライメント 藤松 月謝のみ		月謝のみ	
月	9:15~10:15	定員15名/18歳以上	
解剖学的な説明と一緒に体を扱うクラスです。基礎に戻り、1つ1つの動きを丁寧にを行います。自分自身への理解を深めていきましょう。			
<8月>	<9月>	<10月>	<11月>
5,12 19,26	2,9,16 23,30	7,14 21,28	4,11, 18,25
月謝¥4,000	月謝¥5,000	月謝¥4,000	月謝¥4,000

椅子ヨガ 佐原 総度 ¥700		総度 ¥700	
火	8:45~9:45	定員15名/18歳以上	
椅子を使ってヨガを行います。体力、膝、腰に不安のある方もご参加いただけます。 ※ 8/7 8/21は水曜の会議室開催となります。			
<8月>	<9月>	<10月>	<11月>
7,21,27	10,17 24	8,15 22,29	12,19 26

【第2期教室について】
 申込用紙は窓口にて受付いたします。
《 継続申込 》
 7月10日(水)から
《 新規申込 》
 7月20日(土)から

大人の卓球教室(初級) ゆうみ 総度 ¥900		総度 ¥900	
水	13:45~15:00	定員20名/20歳以上	
卓球の基本的な動作を、習得しよう。簡単なステップに分けて指導するのでスムーズに技術が習得できます。			
<8月>	<9月>	<10月>	<11月>
7,14 21,28	4,11 18,25	9,16 23,30	6,13 20,27

季節のヨガ 藤松 総度 ¥800		総度 ¥800	
金	13:00~14:00	定員15名/16歳以上	
その時期に起きやすい不調をヨガのポーズや呼吸で整えていくクラスです。ヨガ初心者の方にもおすすめです。			
<8月>	<9月>	<10月>	<11月>
9,23	13,27	11,25	8,22

Basicヨガ 藤松 総度 ¥900		総度 ¥900	
月	10:30~11:30	定員20名/16歳以上	
呼吸に合わせたゆっくりとした動きの中で心と身体を整え、気持ちをリフレッシュしたい方にオススメです!!!			
<8月>	<9月>	<10月>	<11月>
5,12 19,26	2,9,16 23,30	7,14 21,28	4,11, 18,25
月謝¥2,800	月謝¥3,500	月謝¥2,800	月謝¥2,800

アクティブヨガ 藤松 総度 ¥1200		総度 ¥1200	
水	9:15~10:30	定員20名/16歳以上	
「動」と「静」の様々なポーズを流れるように行っていくクラスです。運動量が多いクラスになりますのでストレス解消にもなります。全身を大きく動かして朝から代謝アップしていきましょう。 ※10:45まで質問・練習あり			
<8月>	<9月>	<10月>	<11月>
7,14 21,28	4,11 18,25	2,9 16,30	6,13 20,27
月謝¥4,000	月謝¥4,000	月謝¥4,000	月謝¥4,000

CHECK!!
 《 ~ 必ずお読みください ~ 》
 ★教室参加につきましては継続の方を優先とさせていただきます。
 ★申込用紙に必要事項を記入し、受付にて受講料をお支払いいただけます。
 ★電話、メールでのお申し込みはできません。
 ★定員になり次第、キャンセル待ちとなります。
 ★お客様のご事情による『教室開催後』の返金はできません。あらかじめご了承ください。
 ★教室初回に開催の最低人数に満たない場合、開催されない可能性があります。
 ★定員は教室の内容や開催場所によって設定しております。
 ★教室開催日は各教室によって異なります。

大人の体操教室 鈴木 総度 ¥800		総度 ¥800	
木	19:30~20:30	定員15名/18歳以上	
マットやトランポリンを使い体幹を鍛えよう。挑戦する気持ちをいつまでも忘れずに熱く生きよう。忘れてしまった熱い想いをもう一度。元気があれば何でもできる!			
<8月>	<9月>	<10月>	<11月>
1,22 29	5,19 26	3,17 24	7,21 28

筋調整ヨガ 佐原 総度 ¥700		総度 ¥700	
金	14:30~15:30	定員15名/18歳以上	
インナーマッスを確実に鍛えて全身のバランスを整えていきます。体力に自身のない方、身体が硬い方、どなたでも姿勢が良くなり、疲れにくい身体作りができます。			
<8月>	<9月>	<10月>	<11月>
2,9 23,30	6,13,27	4,11,25	1,8 22,29

背骨コンディショニング 佐野 総度 ¥1,000		総度 ¥1,000	
月	13:30~14:40	定員15名/18歳以上	
筋肉や関節をゆるめ、背骨のゆがみを整えて身体の不調を改善する運動プログラム。腰痛・肩こり・関節等の痛みでお悩みの方にピッタリ!			
<8月>	<9月>	<10月>	<11月>
5,19,26	2,9,16 23,30	7,14 21,28	4,11, 18,25
月謝¥2,400	月謝¥4,000	月謝¥3,200	月謝¥3,200

ZUMBA® NORIYO 総度 ¥700		総度 ¥700	
水	11:00~12:00	定員15名/18歳以上	
世界中の音楽を使って身体を動かすダンスエクササイズ! ダンス経験、リズム感がなくてもOK! 音楽を楽しんで身体を動かしていきましょう!			
<8月>	<9月>	<10月>	<11月>
7,14 21,28	4,11 18,25	2,9,16 23,30	6,13 20,27

【お問合せ先】
 新居体育館
 〒431-0303 湖西市新居町浜名522-1
 TEL:053-594-3911

すなり背骨ヨガ tomomi 総度 ¥700		総度 ¥700	
木	10:00~11:00	定員15名/18歳以上	
体の要となる「背骨」を中心にヨガのポーズを取り入れながらすなりと伸びやかに広がる体を目指します。背骨を整えすなり美人! 心が喜ぶ体を感じてみよう!			
<8月>	<9月>	<10月>	<11月>
1,8 22,29	5,12 19,26	3,10,17 24,31	7,14 21,28

サンデーピラティス 山本 総度 ¥700		総度 ¥700	
日	8:45~9:30	定員15名/18歳以上	
全身をまんべんなく使うピラティスエクササイズを行いインナーマッスル強化します。ほかのスポーツをされている方のトレーニングとして活用するのにもおすすめです。			
<8月>	<9月>	<10月>	<11月>
18	15,29	13,27	10,24

体幹エクササイズ 宮崎 総度 ¥600		総度 ¥600	
火	13:30~14:30	定員15名/16歳以上	
体幹をしっかり鍛えいつまでもキレイな姿勢を維持し、誰でも始められる優しいエクササイズです。			
<8月>	<9月>	<10月>	<11月>
13,20 27	10,17 24	8,15 22,29	12,19 26

脂肪すっきりエアロ 橋本 総度 ¥900 月謝 ¥2800		総度 ¥900 月謝 ¥2800	
水	13:00~14:00	定員15名/16歳以上	
様々なステップに上半身の動きを組み合わせ楽しく身体を動かしましょう。			
<8月>	<9月>	<10月>	<11月>
7,14 21,28	4,11 18,25	2,9 16,23	6,13 20,27

骨盤調整☆ヨガ 藤松 総度 ¥800		総度 ¥800	
水	14:30~15:30	定員20名/16歳以上	
骨盤周辺の筋肉を鍛え、血行促進、ヒップアップ腰痛予防、自立神経の調節を行うクラスです。			
<8月>	<9月>	<10月>	<11月>
7,14 21,28	4,11 18,25	2,9 16,30	6,13 20,27

リフレッシュピラティス 山本 総度 ¥700		総度 ¥700	
木	13:30~14:30	定員15名/18歳以上	
ピラティスの呼吸と身体の動き方に慣れながら自分の身体と向き合います。ゆったりとした動きですがインナーマッスルのスイッチが入ってきます。ピラティスを初めてやってみたい方におすすめです。			
<8月>	<9月>	<10月>	<11月>
1,8 22,29	5,12 19	3,10 24,31	7,14 21,28

癒しのリリースヨガ tomomi 総度 ¥700		総度 ¥700	
日	14:30~15:30	定員15名/16歳以上	
筋膜リリースヨガ&ヨガコードラピラティスボールを使いながら、筋腹をほぐし体のゆがみやクセを解消して、最後の15分間は自身の内側を深く観察するリラクゼーションです。体や心を本来あるべき状態へと導いていきます。			
<8月>	<9月>	<10月>	<11月>
4,11, 18,25	1,15 22,29	6,13 20,27	3,10 17,24

【持ち物】・動きやすい服装 ・飲みもの(フタ付) ・タオル ・室内シューズ ・ヨガマット又はバスタオル ・ラケット(貸出可) ・グローブ(貸出可) ・力が必要

ジュニアかけっこ教室 (新居体育館)		宮崎	月謝 ¥1,650
火	16:00~16:45	定員15名/幼児~6年	
「走るは楽しい」をテーマにミニハードルやラダーなど様々なツールを使って実施します。			
<8月>	<9月>	<10月>	<11月>
13,20 27	10,17 24	8,15 22,29	12,19 26

NEW 健康テニス(初級) 山本 (新居体育館)		全8回 ¥7,600	
月	13:00~14:20	定員15名/20歳以上	
初心者を対象に基礎練習を行います。運動不足解消とともにコミュニケーションの場を提供いたします。 ※雨天の場合は振替えとなります。			
<8月>	<9月>	<10月>	<11月>
5,19,26	2,9,30	7,21 28(予備日)	11,18,25 (予備日)

【第2期教室について】
 申込用紙は窓口にて受付いた
《 継続申込 》
7月10日(水)から
《 新規申込 》
7月20日(土)から

<湖西運動公園>		健康テニス(湖西運動公園) 山本	全10回 ¥9,500
金	14:30~15:50	定員15名/20歳以上	
初心者から経験者を対象に基礎練習から応用練習を行います。運動不足解消とともにコミュニケーションの場を提供いたします。 ※雨天の場合は振替えとなります。			
<8月>	<9月>	<10月>	<11月>
2,9 23,30	6,13 20,27	4,11 18,25 (予備日)	1,8,15 22,29 (予備日)

モーニングヨガ(屋内) 青空ヨガ(屋外) 藤松		都度 ¥800	
土	8:00~9:00	4月...20人 5~7月...なし	
8~9月...新居体育館グリーン広場で開催 10月...運動公園芝生広場で開催 11月...新居体育館スタジオで開催 呼吸に合わせたゆっくりとした動きの中で心と身体を整え、青空の下でフレッシュしたい方におすすめです。			
<8月>	<9月>	<10月>	<11月>
3,10,17 24,31	7,14 21,28	5,12 19,26	2,9,16 23,30
新居体育館グリーン広場		運動公園芝生広場	新居体育館スタジオ

ジュニアかけっこ教室 (新居体育館)		宮崎	月謝 ¥1,650
土	9:30~10:15 10:30~11:15	定員15名/幼児 定員15名/児童	
「走るは楽しい」をテーマにミニハードルやラダーなど様々なツールを使って実施します。			
<8月>	<9月>	<10月>	<11月>
10,24 31	7,14 21,28	12,19 26	9,16 30

開催中 健康テニス(中級) 山本 (新居体育館)		全8回 ¥7,600	
月	14:40~16:00	定員15名/20歳以上	
経験者を対象に練習を行います。運動不足解消とともにコミュニケーションの場を提供いたします。 ※雨天の場合は振替えとなります。			
<8月>	<9月>	<10月>	<11月>
5,19,26	2,9,30	7,21 28(予備日)	11,18,25 (予備日)

CHECK!!
 《 ~ 必ずお読みください ~ 》

- ★教室参加につきましては継続の方を優先とさせていただきます。
- ★申込用紙に必要事項を記入し、受付にて受講料をお支払いいただきます。
- ★電話、メールでのお申し込みはできません。
- ★定員になり次第、キャンセル待ちとなります。
- ★お客様のご事情による『教室開催後』の返金はできません。あらかじめご了承ください。
- ★教室初回に開催の最低人数に満たない場合、開催されない可能性があります。
- ★定員は教室の内容や開催場所によって設定しております。
- ★教室開催日は各教室によって異なります。

NEW ジュニアテニス(湖西運動公園) 山本		全10回 ¥9,500	
金	16:00~17:00	定員15名/小学1年~6年	
初心者から経験者を対象に基礎練習から応用練習を行います。基礎体力向上を目指します。 ※雨天の場合は振替えとなります。			
<8月>	<9月>	<10月>	<11月>
2,9 23,30	6,13 20,27	4,11 18,25 (予備日)	1,8,15 22,29 (予備日)



＜勤労者体育センター＞

すこやかキッズ 鈴木		月謝 ¥3,000	
水	15:30~16:30	定員15名/小学1年~6年	
子供の体力及び運動能力を伸ばすための体操です。			
<8月>	<9月>	<10月>	<11月>
7,14 21,28	4,11 18,25	2,9 16,23	6,13 20,27

NEW ジュニアテニス 山本		全8回 ¥7,600	
月	16:30~17:30	定員15名/小学1年~6年	
初心者から経験者を対象に基礎練習から応用練習を行います。基礎体力向上を目指します。 ※雨天の場合は振替えとなります。			
<8月>	<9月>	<10月>	<11月>
5,19,26	2,9,30	7,21 28(予備日)	11,18,25 (予備日)

【お問合せ先】
 新居体育館
 〒431-0303 湖西市新居町浜名522-1
 TEL:053-594-3911

湖西運動公園
 〒431-0441 湖西市吉美830-1
 TEL:053-576-4795

勤労者体育センター
 〒431-0442 湖西市古見1067-3
 TEL:053-576-4540

ジュニアテニス(湖西運動公園) 山本		全10回 ¥9,500	
土	14:45~15:45 16:00~17:00	定員15名/小学1年~6年	
初心者から経験者を対象に基礎練習から応用練習を行います。基礎体力向上を目指します。 ※雨天の場合は振替えとなります。			
<8月>	<9月>	<10月>	<11月>
3,10 24,31	7,14 21,28	5,12 19,26(予備日)	2,9 16,30 (予備日)

ジュニアかけっこ教室 (勤労者体育センター) 宮崎		月謝 ¥1,650	
木	18:00~18:45	定員15名/幼児~小学6年	
「走るは楽しい」をテーマにミニハードルやラダーなど様々なツールを使って実施します。			
<8月>	<9月>	<10月>	<11月>
8,22 29	12,19 26	10,17 24,31	14,21 28

バク転教室 鈴木		月謝 ¥5,000	
木	15:45~17:00	定員15名/小学1年~6年	
体の基礎的な動きから始め、バク転に必要な動きを習得し、憧れのバク転に挑戦！バク転以外のアクロバティックな動きも習得できます。			
<8月>	<9月>	<10月>	<11月>
1,8 22,29	5,12 19,26	3,10 17,24	7,14 21,28

アクティブフローヨガ 藤松		都度 ¥1200	
日	9:15~10:30	定員20名/18歳以上	
全身を大きく使いながら呼吸に誘導されるように動き続けます。運動不足解消、代謝アップしたい方におすすめです。			
<8月>	<9月>	<10月>	<11月>
4	1,22	6	3

