

2023年度 新居体育館 第1期(4~7月)

子連れヨガ教室 藤松		都度 ¥700	
月	9:15~10:15	定員15名/18歳以上	
子供を連れてきて楽しめるヨガでカラダもリフレッシュ。			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
3, 10, 17, 24	8, 15, 22, 29	5, 12, 19, 26	3, 10, 17, 24

Basicヨガ 藤松		都度 ¥800 月謝 ¥2,400	
月	10:30~11:30	定員15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!!!			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
3, 10, 17, 24	8, 15, 22, 29	5, 12, 19, 26	3, 10, 17, 24

背骨コンディショニング		都度 ¥800 月謝 ¥2,400	
月	13:30~14:40	佐野	
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!			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
3, 10, 17, 24	8, 15, 22, 29	5, 12, 19, 26	3, 10, 24, 31

ここにこフィットネス (健康体操教室) 太田		都度 ¥500	
月	10:00~11:00	定員15名/18歳以上	
体に優しいスロートレーニング、ステップ有酸素運動ボールを使ったストレッチ&Oasobiを取り入れ「生活筋力向上を目指します!」			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
17, 24	8, 15, 22, 29	5, 12, 19, 26	3, 10, 24, 31

体幹エクササイズ 宮崎		都度 ¥500	
月	13:30~14:30	定員15名/16歳以上	
体幹をしっかり鍛えつ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。			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
11, 18, 25	9, 16, 23, 30	13, 20, 27	11, 18, 25

《 ~ 必ずお読みください ~ 》

- ★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。
- ★今後、新型コロナウイルス感染状況によって教室開催が変更になる場合があります。来館前にホームページをご確認ください。
- ★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。

【お問合せ先】

新居体育館
〒431-0303 湖西市新居町浜名522-3
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

ZUMBA® NORIYO		都度 ¥600	
月	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!			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
5, 12, 19, 26	10, 17, 24, 31		

教室日程表

【第1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 》
3月10日(金)から

《 新規申込 》
3月20日(月)から

入金は各教室の参加日に受付にてお支払いください

アクティブヨガ 藤松		都度 ¥700	
月	9:15~10:30	定員15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。			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
5, 12, 19, 26	3, 10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	5, 12, 19, 26

椅子ヨガ 佐原		都度 ¥600	
月	11:00~11:45	定員15名/18歳以上	
椅子に座った状態でのポーズ、椅子を補助にした立ちポーズ等椅子を使ってヨガを行います。			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
5, 12, 19, 26	10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	5, 12, 19, 26

脂肪すっきりエアロ 橋本		都度 ¥800 月謝 ¥2,400	
月	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る楽しく身体を動かしましょう。			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
5, 12, 19, 26	10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	5, 12, 19, 26

骨盤調整☆ヨガ 藤松		都度 ¥600	
月	14:30~15:30	定員15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。			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
5, 12, 19, 26	3, 10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	5, 12, 19, 26

大人の卓球教室(初級) ゆうみ		都度 ¥800	
月	13:45~14:45	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。			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
12, 19, 26	10, 17, 24, 31	14, 21, 28	12, 19, 26

すわり背骨ヨガ tomomi		都度 ¥600	
月	10:00~11:00	定員10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わりと伸びやかに広がる体を目指します。背骨を整えすわり美人! 心が喜ぶ体を感じてみよう!			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
6, 13, 20, 27	11, 18, 25	1, 8, 15, 22, 29	6, 13, 20, 27

楽しくノルディックウォーク 太田		都度 ¥300	
月	9:45~11:00	定員15名/16歳以上	
通常のウォーキングに比べ40%も運動効果が高く膝への負担は少ない、安全で効率的な有酸素運動です。※(雨天中止)			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
13, 20, 27	11, 18, 25	8, 15, 22, 29	13, 20, 27

はじめてのピラティス		都度 ¥600	
月	13:30~14:30	山本	
姿勢が良くなり、身体を引き締めたい、ケガをしにくい身体になりたい方などどなたにもおすすめです。			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
13, 20, 27	11, 18, 25	1, 8, 15, 22, 29	6, 13, 20, 27

疲労回復ヨガ 藤松		都度 ¥600	
月	13:00~14:00	定員15名/16歳以上	
全身をバランスよく、ダイナミックに動かし巡りを改善し、余計なものを溜め込まない身体づくりを目指します。			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
14, 28	12, 26	9, 23	14, 28

筋調整ヨガ® 佐原		都度 ¥600	
月	14:30~15:30	定員15名/18歳以上	
インナーマッスル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。			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
7, 14, 28	12, 26	2, 23, 30	7, 14, 21, 28

【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 ・体力が必要

2023年度 <新居体育館・湖西運動公園・勤労者体育センター> 第1期(4~7月) 教室日程表

シンコースポーツ株式会社

ジュニアかけっこ教室(新居体育館)		月謝 ¥1,500	
火	宮崎		
16:00~16:45		定員15名/幼児~6年	
内容	「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。		
日程	<4月> 11, 18, 25	<5月> 9, 16, 23, 30	<6月> 13, 20, 27
	<7月> 11, 18, 25		

ジュニアテニス(湖西運動公園)		全10回 ¥9,000	
土	山本		
16:00~17:00		定員15名/小学1年生~6年	
内容	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。		
日程	<4月> 8, 15, 22	<5月> 6, 13, 20, 27	<6月> 3, 10, 17 (24)
	<7月> 予備月		

楽しくノルディックウォーク(湖西運動公園)		都度 ¥300	
金	中村		
10:00~11:00(雨天中止)		定員15名/16歳以上	
内容	通常のウォーキングに比べ40%も運動効果が高く膝腰への負担は少ない。安全で効率的な有酸素運動です。		
日程	<4月> 14, 21, 28	<5月> 12, 19, 26	<6月> 9, 16, 23, 30
	<7月> 14, 21, 28		

ジュニアかけっこ教室(新居体育館)		月謝 ¥1,500	
土	宮崎		
9:30~10:15		定員15名/幼児	
10:30~11:15		定員15名/児童	
日程	<4月> 8, 15, 22	<5月> 13, 20, 27	<6月> 10, 17, 24
	<7月> 8, 15, 22, 29		

健康テニス(湖西運動公園)		全10回 ¥9,000	
金	山本		
14:30~15:50		定員15名/40歳以上	
内容	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		
日程	<4月> 7, 14, 21, 28	<5月> 12, 19, 26	<6月> 2, 9, 16 (23, 30)
	<7月> 予備月		

にこにこフィットネス(健康体操教室)湖西運動公園		都度 ¥500	
火	太田		
9:00~10:00		定員15名/18歳以上	
内容	体に優しいスロートレーニング、ステップ有酸素運動 ボールを使ったストレッチ&Oasobiを取り入れ「生活筋力向上を目指します！」		
日程	<4月> 18, 25	<5月> 9, 16, 23, 30	<6月> 13, 20, 27
	<7月> 4, 11, 25		

すこやかキッズ(新居体育館)		全10回 ¥6,500	
水	鈴木		
15:00~17:00		定員20名/小学1年生~6年	
内容	子供の体力及び運動能力を伸ばすための体操です。		
日程	<4月> 5, 12, 19	<5月> 10, 17, 24, 31	<6月> 7, 14, 21

青空ヨガ(屋外)湖西運動公園		都度 ¥700	
土	藤松		
8:00~9:00(雨天中止)			
内容	湖西運動公園の芝生広場で開催。 呼吸に合わせてゆっくりとした動きの中で心と身体を整え、 青空の下でリフレッシュしたい方にオススメです。		
日程	<4月> 8, 15, 22, 29	<5月> 6, 13, 20, 27	<6月> 3, 10, 17, 24
	<7月> 1, 8, 15, 22, 29		

ジュニアかけっこ教室(勤労者体育センター)		月謝 ¥1,500	
木	宮崎		
18:00~18:45		定員15名/幼児~6年	
内容	「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。		
日程	<4月> 13, 20, 27	<5月> 11, 18, 25	<6月> 8, 15, 22, 29
	<7月> 13, 20, 27		



【第1期教室について】 申込用紙は各施設の窓口にて受付いたします。

【継続申込】 3月10日(金)から 【新規申込】 3月20日(月)から

- ・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。
- ・定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。市内の方優先となります。
- ・抽選の場合は落選者のみに連絡致します。
- ・1教室につき1枚の用紙記入となります。
- ・フィットネス教室は、一部の教室を除いて開催日に受付にて支払いとなります。
- ・お申込みが大幅に少ない時は、中止となることがあります。
- ・教室開始後の返金は致しませんので、予めご了承ください。

【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

【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 ・体力が必要