

2023年度 新居体育館 第2期(8~11月) 教室日程表

シンコースポーツ株式会社

子連れヨガ教室 藤松		都度 ¥800
月	9:15~10:15	定員15名/18歳以上
子供を連れてきてでも楽しめるヨガでカラダもリフレッシュ。		
<8月>	<9月>	<10月>
7, 14, 21, 28	4, 11, 25	2, 16, 23, 30
		6, 13, 20, 27

体幹エクササイズ 宮崎		都度 ¥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>
8, 22, 29	12, 19, 26	10, 17, 24, 31
		14, 21, 28

【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(月)から
《 新規申込 》
7月20日(木)から

骨盤調整☆ヨガ 藤松		都度 ¥700
水	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。		
<8月>	<9月>	<10月>
2, 9, 16, 23, 30	6, 13, 20, 27	4, 11, 18, 25
		1, 8, 15, 22, 29

疲労回復ヨガ 藤松		都度 ¥700
金	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。		
<8月>	<9月>	<10月>
11, 25	8, 22	13, 27
		10, 24

Basicヨガ 藤松		都度 ¥900
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!!!		
<8月>	<9月>	<10月>
7, 14, 21, 28	4, 11, 25	2, 16, 23, 30
		6, 13, 20, 27
月謝 ¥2,800	月謝 ¥2,100	月謝 ¥2,800
		月謝 ¥2,800

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。

アクティブヨガ 藤松		都度 ¥900
水	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。		
<8月>	<9月>	<10月>
2, 9, 16, 23, 30	6, 13, 20, 27	4, 11, 18, 25
		1, 8, 15, 22, 29
月謝 ¥4,000	月謝 ¥3,200	月謝 ¥3,200
		月謝 ¥4,000

大人の卓球教室(初級) ゆうみ		都度 ¥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>
2, 9, 23, 30	6, 13, 20	4, 11, 18
		1, 8, 15, 22

筋調整ヨガ 佐原		都度 ¥700
金	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。		
<8月>	<9月>	<10月>
4, 11, 25	1, 8, 22, 29	6, 13, 27
		3, 10, 24

受付終了

背骨コンディショニング 佐野		都度 ¥1,000
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!		
<8月>	<9月>	<10月>
7, 21, 28	4, 11, 18, 25	2, 16, 23, 30
		6, 13, 20, 27
月謝 ¥2,400	月謝 ¥3,200	月謝 ¥3,200
		月謝 ¥3,200

【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

椅子ヨガ 佐原		都度 ¥700
水	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。		
<8月>	<9月>	<10月>
9, 16, 23, 30	6, 13, 20	4, 11, 18, 25
		1, 8, 15, 22, 29

すなり背骨ヨガ tomomi		都度 ¥700
木	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!心が喜び体を感じてみよう!		
<8月>	<9月>	<10月>
3, 10, 24, 31	7, 14, 21, 28	5, 12, 19, 26
		2, 9, 16, 23, 30

サンデーピラティス 山本		都度 ¥700
日	8:45~9:30	定員15名/18歳以上
身体を鍛えて纏めて整えていきます。姿勢改善や身体の引き締め、ケガをしにくい身体を作っていきます。		
<8月>	<9月>	<10月>
27	10, 24	15
		12

ここにこフィットネス (健康体操教室) 太田		都度 ¥600
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!」		
<8月>	<9月>	<10月>
7, 21, 28	4, 11, 18, 25	2, 16, 23, 30
		6, 13, 20, 27

ZUMBA® 橋本 NORIYO		都度 ¥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>
2, 9, 23, 30	6, 13, 20, 27	4, 11, 18, 25
		8, 15, 22, 29

脂肪すっきりエアロ 橋本		都度 ¥900 月謝 ¥2,800
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>
2, 9, 23, 30	6, 13, 20, 27	4, 11, 18, 25
		8, 15, 22, 29

はじめてのピラティス 山本		都度 ¥700
木	13:30~14:30	定員15名/18歳以上
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あなたにもおすすめです。		
<8月>	<9月>	<10月>
3, 10, 24, 31	7, 14, 21, 28	5, 12, 26
		2, 9, 16, 30

NEW

癒しのリリースヨガ tomomi		都度 ¥700
日	14:30~15:30	定員15名/16歳以上
筋膜リリースヨガ&ヨガニードラピラティスボールを使いながら、筋膜をほぐし体のゆがみやケガを解消して、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>
6, 20, 27	3, 10, 17, 24	15, 22, 29
		5, 12, 19, 26

【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)・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2期(8~11月) 教室日程表

ジュニアかけこ教室 (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>
8, 22, 29	12, 19, 26	10, 17, 24, 31
<11月>	14, 21, 28	

青空ヨガ(屋外) 藤松		月謝 ¥800
土	8月9月 7:30~8:30 10月11月 8:00~9:00	定員 なし
8月9月...新居体育館グリーン広場で開催 10月11月...湖西運動公園芝生広場で開催 呼吸にあわせてゆっくりとした動きの中で心と身体を整え、青空の下でフレッシュしたい方にオススメです。		
<8月>	<9月>	<10月>
5, 12, 19, 26	2, 9, 16, 23, 30	7, 14, 21, 28
<11月>	4, 11, 18, 25	
新居体育館グリーン広場		湖西運動公園芝生広場

【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(月)から
《 新規申込 》
7月20日(木)から

ジュニアかけこ教室 (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>
5, 19, 26	2, 9, 16	7, 14, 21, 28
<11月>	11, 18, 25	

健康テニス(初級) 山本		全10回 ¥9,500
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>
7, 21, 28	4, 11, 25	2, 16, 23, 30
<11月>	6, 13, 20, 27 (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。

すこやかキッズ(新居体育館) 山口		全10回 ¥7,000
水	15:00~17:00	定員20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。		
<7月>	<8月>	<9月>
5, 12, 26	2, 9, 30	6, 13, 20, 27

健康テニス(中級) 山本		全10回 ¥9,500
月	14:40~16:00	定員15名/20歳以上
経験者を対象に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>
7, 21, 28	4, 11, 25	2, 16, 23, 30
<11月>	6, 13, 20, 27 (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

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パットの動きも習得できます。		
<8月>	<9月>	<10月>
3, 10, 24, 31	7, 14, 21, 28	5, 12, 19, 26
<11月>	2, 9, 16, 30	

ジュニアテニス 山本		全10回 ¥9,500
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>
7, 21, 28	4, 11, 25	2, 16, 23, 30
<11月>	6, 13, 20, 27 (予備日)	

【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) ・ ...体力が必要

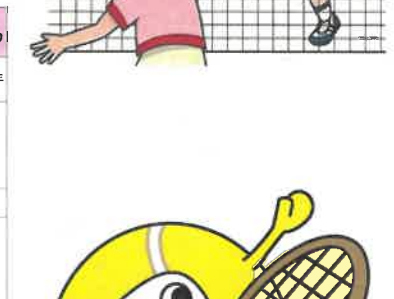
<湖西運動公園> はじめてのジュニアベースボール (湖西運動公園) 駒澤		全6回 ¥6,000
金	17:00~18:30	定員15名/小学1年~小学6年
広くて本格的な野球場で野球を始めよう。 ※雨天の場合は振替えとなります。		
<7月>	<8月>	<9月>
21, 28	4, 25	1, 8
<11月>	15, 22, 29 (予備日)	

<勤労者体育センター> ジュニアかけこ教室 (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>
10, 24, 31	14, 21, 28	5, 12, 19, 26
<11月>	9, 16, 30	

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>
18, 25	8, 15, 22, 29	6, 13, 20, 27
<11月>	10, 17, 24 (予備日)	



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>
18, 25	8, 15, 22, 29	6, 13, 20, 27
<11月>	10, 17, 24 (予備日)	



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>
19, 26	2, 9, 16, 30	7, 14, 21, 28
<11月>	4, 11, 18, 25 (予備日)	

シンコースポーツ株式会社