

鴻巣市体育施設 教室一覧

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|--|---|--|--|---|--|
| 9:00 | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | |
| 11:00 | | 姿勢改善ヨガ 10:30-11:30 定員20名 700円／回 | | 癒しのヨガ 10:30-11:45 定員20名 700円／回 | | Zumba 10:30-11:30 定員20名 700円／回 |
| 12:00 | | | | | | |
| 13:00 | Bodyメイクストレッチ 13:00-14:00 定員20名 700円／回 | | ホイールYoga 13:00-14:00 定員10名 700円／回 | | | |
| 14:00 | | | | 代謝アップヨガ 13:30-14:30 定員20名 700円／回 | | |
| 15:00 | | | | | | |
| 16:00 | | | ※ラック体育スクール 親子・未就学 15:30-16:15 定員10組 | | | |
| 17:00 | | | ※ラック体育スクール 幼児クラス 16:20-17:20 定員20名 | | | |
| 18:00 | | | ※ラック体育スクール 小学生クラス 17:30-18:30 定員20名 | | | |
| 19:00 | | | | ※チアダンス 初級 16:45-17:45 定員20名 | | |
| 20:00 | SALATION 19:30-20:30 定員20名 700円／回 | ハッピーフローヨガ 19:15-20:15 定員20名 700円／回 | | ※チアダンス 中級 17:45-18:45 定員20名 | | 卓球教室（ジュニア） 17:00-18:30 定員12名程度 600円／回 |
| 21:00 | | | | | | |
| 22:00 | | | | リラックスアロマヨガ 19:30-20:30 定員20名 700円／回 | | 卓球教室（一般） 19:00-20:30 定員10名程度 600円／回 |

※「ラック体育スクール」と「チアダンス」は月謝制となります。「ラック体育スクール」につきましては、048-886-6511へお問合せください。

・参加料につきましては、ご参加の都度お支払い下さい。

・参加料につきましては、ご参加の都度お支払いください。また、チケットの購入はレッスン開始30分前よりご購入いただけます。

・チアダンスや卓球教室以外の教室につきましては、都度毎の定員となります。当日の参加者が定員に達した場合はお断りさせていただくことがありますので予めご了承ください。

鴻巣市立総合体育館 運動教室紹介

【成人向け教室】

| 教室名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 内容 | 対象 | 料金 | 日程 | | |
|--------------|----|-------------|-----|--|-------|--------|------------|------------|--------------|
| | | | | | | | 1月 | 2月 | 3月 |
| Bodyメイクストレッチ | 月 | 13:00-14:00 | 20名 | ヨガの要素を取り入れたポーズと呼吸法で身体をリラックスさせていくクラスです。 | 16歳以上 | 700円／回 | 19、26 | 2、9、16 | 2、9、16、23、30 |
| サルセーション | 月 | 19:30-20:30 | 20名 | ダンスタイルのフィットネスで音楽を楽しみながら気持ちを込めて表現し、全体で機能的な動作が自然とできるようになっていきます。 | 16歳以上 | 700円／回 | 5、12、19、26 | 2、9、16、23 | 2、9、16、23、30 |
| 姿勢改善ヨガ | 水 | 10:30-11:30 | 20名 | 肩こりや猫背の改善、疲れやすい方や冷え性の方にもおすすめです。深呼吸を行いながらポーズをとることで身体のバランスを整えます。 | 16歳以上 | 700円／回 | 7、14、21、28 | 4、11、18 | 4、11、18、25 |
| ハッピーフローヨガ | 水 | 19:15-20:15 | 20名 | 音楽に合わせて、流れるようにポーズをとっていくヨガです。 | 16歳以上 | 700円／回 | 7、14、28 | 4、18、25 | 4、11、18、25 |
| ホイールYoga | 木 | 13:00-14:00 | 10名 | 背骨を柔軟にするために設計された、輪っかのトレーニング器具（ヨガの補助具）を使用して行うヨガです。 | 16歳以上 | 700円／回 | 8、15、22、29 | 5、12、19、26 | 5、12、19、26 |
| 癒しのヨガ | 金 | 10:30-11:45 | 20名 | 様々なポーズと呼吸で自律神経を調整しリラックス高めます。少しずつ体幹を強くして代謝アップさせていきます。 | 16歳以上 | 700円／回 | 9、16、23、30 | 6、13、20、27 | 6、13、27 |
| 代謝アップヨガ | 金 | 13:30-14:30 | 20名 | 血液やリンパの流れを促し代謝を高め、インナーマッスルを鍛えて、痩せやすく太りにくい健康な身体を作るクラスです。 | 16歳以上 | 700円／回 | 9、16、23、30 | 6、13、20 | 6、13、20、27 |
| リラックスアロマヨガ | 金 | 19:30-20:30 | 20名 | アロマの香り漂う心地よい空間でヨガを行います。アロマの香りによって自然と呼吸が深まり、心身ともにリラックスすることができます | 16歳以上 | 700円／回 | 9、16、23、30 | 6、13、20、27 | 6、13、27 |
| Zumba | 日 | 10:30-11:30 | 20名 | ラテンの音楽とダンスを基にしたフィットネスプログラム。心肺機能を鍛えながら、筋肉を鍛えられます。 | 16歳以上 | 700円／回 | 11、18、25 | 8、15、22 | 1、8、15、22、29 |
| 卓球教室（一般） | 日 | 19:00-20:30 | 10名 | 初心者の方大歓迎 卓球が好きな方、もっと上達したい方、講師が丁寧にひとつひとつ教えます。 | 16歳以上 | 600円／回 | 18、25 | 1、8、15、22 | 1 |

【子ども向け運動教室】

| 教室名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 内容 | 対象 | 料金 | 日程 | | |
|--------------------|----|-------------|-----|--|---------|-----------|------------|------------|---------|
| | | | | | | | 1月 | 2月 | 3月 |
| チアダンス（キッズ） | 金 | 15:45-16:45 | 15名 | キラキラするポンポンをもって楽しくかわいく踊るクラスです。ダンスが初めてでも大丈夫です！ | 3~5歳 | ※3,600円／月 | 9、16、23 | 6、13、20 | 6、13、27 |
| チアダンス（初級） | 金 | 16:45-17:45 | 20名 | | 小学生 | ※3,600円／月 | 9、16、23 | 6、13、20 | 6、13、27 |
| チアダンス（中級） | 金 | 17:45-18:45 | 20名 | | 小学生 | ※3,600円／月 | 9、16、23 | 6、13、20 | 6、13、27 |
| ラック体育スクール（親子・未就園児） | 木 | 15:30-16:15 | 10名 | 徒手・マット・跳び箱・鉄棒・ボール等の運動を年齢や運動レベルに合わせた内容で行ないます。体を動かす楽しさと出来た時の喜びを体験してもらえる様に、体育指導のプロが優しく教えます。運動が大好きで得意なお子さんや、苦手だけど挑戦して出来る様になりたいと思っているお子さんまで幅広く参加をお待ちしています。申込は直接、レッスン場所にて承ります。 | 親子・未就園児 | 7,700円／月 | 8、15、22、29 | 5、12、19、26 | 5、12、19 |
| ラック体育スクール（幼児クラス） | 木 | 16:20-17:20 | 20名 | | 年少～年長 | 7,700円／月 | 8、15、22、29 | 5、12、19、26 | 5、12、19 |
| ラック体育スクール（小学生クラス） | 木 | 17:30-18:30 | 20名 | | 小学生 | 7,700円／月 | 8、15、22、29 | 5、12、19、26 | 5、12、19 |
| 卓球教室（ジュニア） | 日 | 17:00-18:30 | 10名 | 楽しくレッスンを行っています。卓球を通じて粘り強さや反射神経・競争心を養っていきましょう。 | 小・中学生 | 600円／回 | 18、25 | 1、8、15、22 | 1 |

※卓球教室の1月～3月分の申込は1/5より開始いたします。

※チアダンスとラック体育スクールにつきましては、月謝制となります。また、チアダンスの教室につきましては月の実施回数により月謝が変動いたします。

その他のレッスンのお支払いにつきましては、レッスン開始30分前より券売機での購入が可能となります。また、定員に達し次第、受付終了となります。

また、レッスン開始後の入場につきましては、安全管理上入場をお断りさせていただくことがありますので予めご了承ください。

※日程につきましては、予定となります。急遽、講師の都合や天災等により休講になる場合がございます。施設ホームページ等にてお知らせしておりますので併せてご確認ください。



こちらのQRより、施設ホームページをご確認ください。

指定管理者：アシックス・アイルグループ