

令和8年度

相模原ギオンアリーナ（総合体育館）

“春のスポーツ教室”のご案内

スタイルアップヨガ（全10回） 毎週火曜日【剣道場】

「ヨガの呼吸法とポーズに筋力トレーニングを取り入れます。元気な身体でスタイルアップ」

4/7～6/23（5/5.19休み） 9：30～10：30 15歳以上 40名 7,000円

ノルディックウォーキング（全10回） 毎週火曜日【麻溝公園など】

「専用ポールを使い公園の景色を楽しみ姿勢を矯正しながら歩きます」レンタルポール有（都度200円）

4/7～6/16（5/5休み） 10：30～12：00 15歳以上 20名 7,000円

楽しくリフレッシュ体操（全10回） 毎週火曜日【剣道場】 50歳以上歓迎

「簡単なリズム体操とストレッチにて身体をリフレッシュ。体力づくりをいたしましょう」

4/7～6/23（5/5.19休み） 10：45～11：45 50歳以上歓迎 40名 7,000円

健康体操（全10回） 毎週火曜日【多目的室】 65歳以上対象

受付終了しました

ZUMBA®（全10回） 毎週水曜日【多目的室】

「ラテン音楽を中心としたダンスステップを基本に学ぶ、楽しく汗をかけるダンスです」

4/15～6/24（5/6休み） 10：00～11：00 15歳以上 28名 7,000円

ボディケアストレッチ（全10回） 毎週水曜日【柔道場】

受付終了しました

フラダンス【Hula】（全10回） 毎週水曜日【多目的室】

「Hula（フラ）とはハワイ語で「踊り」ハワイの民族舞踊をハワイアン音楽にのせて楽しみます」

4/8～6/24（4/29.5/6休み） 13：00～14：00 15歳以上 30名 7,000円

やさしいヨガ（全10回） 毎週木曜日【柔道場】

「ヨガのポーズを行うことで、心と身体が繋がり、自律神経を整え、心の安定を目指します」

4/9～6/18（5/7休み） 9：30～10：30 15歳以上 40名 7,000円

ボクシングエクササイズ（全10回） 毎週木曜日【多目的室】

「パンチを中心としたシンプルな動きをアップテンポな音楽に合わせて行うエクササイズです」

4/9～6/18（5/7休み） 13：00～14：00 15歳以上 20名 7,000円

初級・中級バドミントン（全10回） 毎週金曜日【大体育室】

「バドミントンの特性を味わい、基礎知識や技術を楽しみながら学びます」

4/10～6/19（6/12休み） 10：00～11：30 15歳以上 60名 7,000円

再募集につき、電話でお申込み受付いたします。
教室名・氏名・年齢・電話番号をお伝えください。

【教室専用ダイヤル】 ☎/080 3519 1472