

# 相模原ギオンアリーナ（総合体育館）

## 2024年度“秋の12種スポーツ教室”ご案内

● <b>スタイルアップヨガ（全10回）</b> 毎週火曜日 【剣道場】 「ヨガのポーズと呼吸に筋力トレーニングを取り入れます。しっかりと動きたい方向けです」				
10/8～12/17 ※11/5休	9：30～10：30	15歳以上（中学生を除く）	40名	7,000円
● <b>ノルディックウォーキング（全8回）</b> 毎週火曜日 【麻溝公園など】 「専用ポールを使って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（別途都度200円）				
10/8～12/3 ※11/5休	10：30～12：00	15歳以上（中学生を除く）	20名	5,600円
● <b>リズム体操ストレッチ（全10回）</b> 毎週火曜日 【剣道場】 「簡単なリズム体操とストレッチを行う教室です。動作の基本を身につけます」				
10/8～12/17 ※11/5休	10：45～11：45	15歳以上（中学生を除く）	40名	7,000円
● <b>健康体操（全10回）</b> 毎週火曜日 【多目的室】 ※65歳以上対象 「毎日を健康に過ごすための簡単なトレーニング、脳トレ、リズム体操、ダンベル体操、ストレッチ等を紹介」				
10/8～12/17 ※11/5休	13：00～14：00	65歳以上	28名	7,000円
● <b>ZUMBA®（全10回）</b> 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、初心者でもできるダンスです」				
10/9～12/11	10：00～11：00	15歳以上（中学生を除く）	28名	7,000円
● <b>ボディケアストレッチ（全10回）</b> 毎週水曜日 【柔道場】 「膝痛、腰痛、肩こりの改善に繋げるエクササイズを紹介します」				
10/9～12/11	10：30～11：45	15歳以上（中学生を除く）	40名	7,000円
● <b>フラダンス【Hula】（全10回）</b> 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」				
10/9～12/11	13：00～14：00	15歳以上（中学生を除く）	30名	7,000円
● <b>やさしいヨガ（全10回）</b> 毎週木曜日 【柔道場】 「ヨガのポーズを行うことで、心と身体が繋がりと、自律神経を整え、心の安定を目指します」				
10/10～12/12	9：30～10：30	15歳以上（中学生を除く）	40名	7,000円
● <b>ボクシングエクササイズ（全10回）</b> 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」				
10/10～12/12	13：00～14：00	15歳以上（中学生を除く）	25名	7,000円
● <b>初級・中級卓球（全10回）</b> 毎週金曜日 【大体育室】 「卓球の基礎から始め、ラリーの楽しさを学びます」※講師：相模原市卓球協会				
10/18～12/20	9：30～11：30	15歳以上（中学生を除く）	60名	7,000円
● <b>パーソナル指導（各1回）※特別枠 担当：太田（哲）</b> 毎週月曜日【トレーニング室、又は多目的室】 「個々の希望に応じた目的・運動をマンツーマンにて指導します」※5回開催の中から1つを日付選択				
10/21～11/25 ※11/4休	13：00～14：00	50歳以上	1人1回	2,000円
● <b>小学生体カづくり（全4回）</b> 毎週土曜日 【柔道場、又は多目的室】 「基礎体カづくりを目的に遊びを取り入れ、筋力・柔軟性・バランス感覚等、運動能力向上を目指します」				
11/23～12/14	13：30～14：30	小学生（1年生～6年生）	20名	3,000円

★申込方法 **9月23日（必着）**までに往復はがき【又は官製はがき+申込用紙

（トレーニング室にて配布）】に、住所・氏名（ふりがな）・年令・電話番号・教室名をご記入の上、相模原ギオンアリーナまでお申込み下さい。応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。※相模原市在住優先【定員に満たない場合は、9/24より再募集】

〒252-0328 相模原市南区麻溝台2284-1 相模原ギオンアリーナ

【教室専用ダイヤル】 ☎/ 📠 **050-3474-5446**

指定管理者 総合体育館グループ運営共同事業体 060901～061130

**ZAVAS** SPORTS CLUB