

相模原ギオンアリーナ（総合体育館）主催 R7年 冬の12種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を取り入れています。元気な身体でスタイルアップ！」 | | | | |
| 1/7～3/25 ※1/28.2/11休 | 9：30～10：30 | 15歳以上 | 40名 | 7,000円 |
| ● リズム体操ストレッチ（全10回） 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」 | | | | |
| 1/7～3/25 ※1/28.2/11休 | 10：45～11：45 | 15歳以上 | 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 「毎日を健康に過ごす為の簡単トレ、脳トレ、エアロ体操、ダンベル体操、ストレッチを紹介」 | | | | |
| 1/7～3/25 ※1/28.2/11休 | 13：00～14：00 | 65歳以上 | 28名 | 7,000円 |
| ● 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、初心者でもできるダンスです」 | | | | |
| 1/8～3/19 ※1/29休 | 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】 「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」 | | | | |
| 1/8～3/19 ※1/29休 | 10：30～11：45 | 15歳以上 | 40名 | 7,000円 |
| ● 姿勢スッキリ（全10回） 毎週水曜日 【多目的室】 ※年1回の開催クラスです。 「ストレッチやエクササイズを「ヨガブロック」を使い、動かしやすい身体作りをします」 | | | | |
| 1/8～3/19 ※1/29休 | 14：15～15：15 | 15歳以上 | 15名 | 7,000円 |
| ● 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」 | | | | |
| 1/8～3/19 ※1/29休 | 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」 | | | | |
| 1/9～3/27 ※1/30.3/20休 | 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」 | | | | |
| 1/9～3/27 ※1/30.3/20休 | 13：00～14：00 | 15歳以上 | 25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」 | | | | |
| 1/10～3/21 ※1/31休 | 10：00～11：30 | 15歳以上 | 60名 | 7,000円 |
| ● 初心者弓道（全10回） 毎週土曜日 【弓道場】 ※年1回の開催クラスです。 「弓道の歴史や技術を基礎から学びます」 | | | | |
| 1/11～3/15 | 16：00～18：00 | 15歳以上 | 30名 | 7,500円 |
| ● パーソナル指導（各1回） ※特別枠担当：太田（哲） 月曜日 【トレーニング室等】 「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回開催から1枠を日付選択 | | | | |
| 1/20. 2/10. 2/17. 3/10. 3/17 | 13：00～14：00 | 50歳以上 | 1回1名 | 2,000円 |

★申込方法 12月19日（必着）までに往復はがき【又は、85円官製はがき+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・教室名を記入して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、12/20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

ZAVAS SPORTS CLUB

0601201～070131

【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