

令和7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を取り入れています。元気な身体でスタイルアップ！」

4/8～6/24 (4/29.5/6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）

4/8～6/24 (4/29.5/6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。体づくりをいたしましょう」

4/8～6/24 (4/29.5/6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

「毎日を健康に過ごす為の簡単筋トレ、脳トレ、エアロ体操、ダンベル体操、ストレッチ等を紹介」

4/8～6/24 (4/29.5/6休み)	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、楽しく汗をかけるダンスです」

4/9～6/18 (5/7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】

「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」

4/9～6/18 (5/7休み)	10:30～11:45	15歳以上	40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」

4/9～6/18 (5/7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」

4/10～6/12	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」

4/10～6/12	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」

4/11～6/13	10:00～11:30	15歳以上	60名	7,000円
-----------	-------------	-------	-----	--------

★申込方法：3月27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、3/28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

ZAVAS SPORTS CLUB

指定管理者 総合体育館グループ運営共同事業体

070301～070415