令和9年 相模原ギオンアリーナ（総合体育館）主催

冬の１１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 ※2/23のみ多目的室】**
「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」

1/12～3/30 ※1/26.3/2 休	9：30～10：30	15歳以上	40名	7,000円

●**楽ら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」

1/12～3/30 ※1/26.2/23休	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トレ、脳トレ、リズム体操、ダンベル体操、ストレッチ等を紹介」

1/12～3/23 ※1/26 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、楽しく汗をかけるダンスです」

1/13～3/24 ※1/27 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」

1/13～3/24 ※1/27 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」

1/13～3/24 ※1/27 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」

1/13～3/24 ※1/27 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」

1/7～3/25 ※1/28.2/11 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」

1/7～3/25 ※1/28.2/11 休	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】** 講師：相模原市
「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」 バドミントン協会

1/8～3/19 ※1/29 休	10：00～11：30	15歳以上	60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**

1/18. 2/8. 2/15. 2/22. 3/8	13：00～14：00	30歳以上	1回1名	2,000円

★申込方法 12月21日（必着）までに往復はがき【又は、85円官製はがき持参＋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、12/22より再募集：ハガキなし電話申込可】

〒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】☎ 080-3519-1472 指定管理者 総合体育館グループ運営共同事業体

0801201～090131