

# 南陽市民体育館スポ



# 

抽選申込は

3月17日(木) 午前10時から

3月22日(火)

抽選結果



午前10時に体育館ロビーに掲示します。また市 民体育館のホームページにも掲載いたします。 (ホームページは3月24日中の更新となります。)

当選された方は、開催日時に合わせて 市民体育館へお越しください。

# 申込方法

期間中に市民体育館窓口で申込書に必要事項(住 所・電話番号・氏名・生年月日)を記入し、申込 控えを受け取ってください。

- ■1次募集期間内にお申込みいただいた<mark>方全てを対象に、厳選なる抽選を</mark>行い<mark>ま</mark> すので、お申込み順は一切関係ありません。
- ■電話での申込はできません。
- ■募集対象は市内在住の方のみとなります。

# スポーツ教室参加にあたって

- ・教室に参加され<mark>る際は、自宅で検温、体調の確認を行い</mark>、発熱等の風邪の症状 がある方は参加できません。また、受付で当日の体温をお伺いします。
- ・来館される際は、必ずマスクの着用をお願いします。
- ・教室の会費は、<mark>月の初回に</mark>受付で徴収いたします。休まれる方は、事前にお支 払いいただくか、次回の参加時にまとめてお支払いください。
- ・参加されない月も会費を徴収いたします。退会を希望される方は翌月開催前ま でに体育館へご連絡をお願いいたします。

## 2次募集について

- ・<mark>今回の募集で定員に満たない教室につい</mark>ては、 3 月<mark>24日</mark>休<mark>10:</mark>00から 2 次募 集とし、随時募集を行います。
- ・2次募集は市外の方もお申込みいただけます。
- ・2次募集の申込方法は南陽市民体育館窓口で申込用紙に必要事項(住所・電話 番号・氏名・生年月日)を記入していただきます。希望する教室の空き状況は 電話でも確認いただけます。

お申し込み・お問い合わせ

南陽市民体育館

TEL.0238-49-2600 FAX.0238-49-2610

〒999-2232 南陽市三間通1096番地 ■受付時間 9:00~21:00 ■休館日 12/29~1/3



全ての教室で 共通の持ち物

動きやすい服装、タオル、飲み物 会費:各教室2,000円/月

### バランスアップヨガ教室

●期間/通年 > 4月5日から

10名程度募集

- ●時間/毎週〈火曜日〉10:00~11:30
- ●対象/成人 ●場所/武道場
- ●講師/国際ヨガ協会所属講師 ●持ち物/ヨガマット
- ●定員/40名 またはバスタオル



呼吸法を取り入れた心と体にやさしいヨガです。 自分の体と対話しながら、不足している筋力を つけ、いつまでもいきいきと動ける体づくりを 目指します。

# バランスボール教室

●期間/通年 > 4月5日から

若干名募集

- ●時間/毎週〈火曜日〉10:00~11:30
- ●場所/エアロビクスフロア ●対象/成人 ●講師/佐藤はるみ ●持ち物/ヨガマット
- ●定員/20名



バランスボールを使い日常生活において、こり 固まった体をほぐします。体の奥にある筋肉を 鍛え、肩こりや腰痛の解消、シェイプアップに も効果があります。

# トランポリン教室

●期間/通年 > 4月5日から

●時間/毎週〈火曜日〉19:30~20:30 ●場所/サブアリーナ ●対象/3歳から小学生

●講師/齋藤哲也 ●持ち物/靴下着用 ●定員/15名



今のスポーツは空中で体を回転・捻ったり、ジャン 、 プしたままボールを捕ったり、投げたり・・・ 子供の時に空中での身体コントロール能力を養成 するのに、トランポリンで空間バランス感覚を楽し く鍛えましょう。

太極功教室

●時間/毎週〈火曜日〉14:00~16:00

●期間/通年 > 4月5日から

●場所/エアロビクスフロア

●講師/武田君子

●定員/25名

若干名募集

●対象/成人

バスタオル

●持ち物/底の薄い内履き、

# リフレッシュエアロ教室1

健康運動指導士が正しい筋力トレーニング方法を

指導します。健康な方が若返りを目指す教室です。

若返りトレーニング教室

●講師/TAKIZAWAGym 瀧澤孝次 ●持ち物/内履き

●時間/毎週〈月曜日〉10:00~11:20

●期間/通年 > 4月4日から

●場所/トレーニングルーム

●定員/30名

若干名募集

●対象/成人

若干名募集

●期間/通年 > 4月5日から ●時間/毎週〈火曜日〉19:00~20:00

●場所/エアロビクスフロア ●対象/成人 ●講師/成田雪華 ●持ち物/内履き

●定員/22名



軽快なリズムの有酸素運動で心身ともにリフレ シュ。日頃の運動不足を、解消しながら楽しく 体脂肪を減らします。初めての方も楽しく運動 ができます。エクササイズ仲間を作り、生活に 活力をつけてみませんか。

# リフレッシュエアロ教室2

- 4月5日から ●期間/通年 >

若干名募集

- ●時間/毎週〈火曜日〉20:00~21:00
- ●場所/エアロビクスフロア ●対象/成人 ■講師/成田雪華 ●持ち物/内履き
- ●定員/22名

軽快なリズムの有酸素運動で心身ともにリフレ シュ。日頃の運動不足を、解消しながら楽しく 体脂肪を減らします。初めての方も楽しく運動 ができます。エクササイズ仲間を作り、生活に 活力をつけてみませんか。

●期間/通年 > 4月6日から

若干名募集

- ●時間/毎週〈水曜日〉15:00~16:00
- ●場所/エアロビクスフロア ●対象/成人 ●講師/荒木友子
- ●定員 / 24名
- ●持ち物/ヨガマット またはバスタオル

10名程度募集

若干名募集



フィットネス&バレエ&ヨガの3つの要素を融 合した、新感覚のエクササイズ。3つの要素を 組み入れることで、全身の筋力バランスの向上、 柔軟性の向上、心肺機能の向上、さらに脂肪燃 焼も期待できます。

太極功は、気を養うことが目的です。気血の流

れをよくし、細胞の活性化、免疫力を高め体内

バランスを理想的な状態に保ち、肩こり・腰

痛・ストレス解消・集中力アップなどに大きな

若干名募集 ●期間/通年 > 4月6日から

- ●時間/毎週〈水曜日〉18:40~19:25
- ●場所/エアロビクスフロア ●対象/成人 ●持ち物/なし
- ●講師/荒木友子 ●定員/24名

力を発揮します。

仕事終わりに参加できるよう、人気のあるバレ トン教室を夜にも開催。運動不足の方にお勧め です。

# Figure8 (フィギアエイト

●期間/通年 > 4月6日から

●時間/毎週〈水曜日〉19:30~20:15

若干名募集

- ●場所/エアロビクスフロア ●対象/成人 ●持ち物/内履き
- ●講師/荒木友子 ●定員/24名



競技ダンスのスタイルを取り入れたアメリカ発 のダンスフィットネスです。ダンスのスタイル を通し、コアを鍛え、しなやかで引き締まった 理想的なボディラインを作り上げていきます。

### リラックスヨガ教室 新教室

- ●期間/通年 > 4月7日から 30名募集
- ●場所/サブアリーナ
- ●時間/毎週〈木曜日〉10:00~11:30 ●対象/成人
- ●講師/嶋貫 梓 ●定員/30名
- ●持ち物/ヨガマット



運動量少なめのリラックスを促すクラスです。 ーズで、心も体も柔軟にし 者の方や体が硬い人も楽しめるような、ゆった りした動きを中心に行いますので、お気軽にご 参加ください!

# ピラティス教室

- ●期間/通年 > 4月7日から ●時間/毎週〈木曜日〉14:30~15:30
- ●場所/武道場
- ●対象/成人
- ●講師/成田雪華 ●定員/50名
- ●持ち物/ヨガマット ミニボール



呼吸や体の奥深くにある筋肉を意識しながら、 ・盤を安定 ・ かすことによって、体の歪みが改善され、疲れ や肩こりなどを解消してくれます。続けること で引締め効果も高まります。

# ママエアロ教室

- 20名程度募集
- ●期間/通年 > 4月7日から
- ●時間/毎週〈木曜日〉18:00~19:00 ●場所/サブアリーナ ●対象/成人
- ●講師/成田雪華 ●持ち物/内履き



『子供がいるから…』 そんなコトを気にせずにお子 ·緒に思い切り身体を動かしてリフレ ュ♪お子さんはそれぞれ元気に!親御さんはエアロ ビクスを行っていただきます。(大人だけの参加も大 歓迎です)

# ナイトヨガ

20名程度募集

若干名募集

- ●期間/通年 > 4月7日から ●時間/毎週〈木曜日〉19:15~20:15
- ●対象/成人 ●場所/サブアリーナ
- ●講師/成田雪華 ●定員/50名
  - ●持ち物/ヨガマット



週の折り返しの夜、すっきり身体をほぐしても う一頑張り。深い呼吸を体感することで眠りも 深まるでしょう。

## 健康体力向上教室

- 定員のため 募集停止中 ●期間/通年 > 4月1日から ●時間/毎週〈金曜日〉10:00~11:30
- ●場所/サブアリーナ ●対象/成人 ●講師/平田壮大
- ●定員/30名
- ●持ち物/内履き

ストレッチング、筋力づくりや脳トレを支援し ながら、基本の運動やさまざまなニュースポーツ(ビーチボールバレー・ファミリーバドミン トン・ふらば~る)などに挑戦します。

# ハワイアンフラ教室

# ●期間/通年 > 4月8日から

- ●時間/金曜日/19:00~20:00
- ●場所/エアロビクスフロア ●対象/成人
- ■講師/高橋美幸 ●持ち物/なし



ハワイアンフラは、膝を曲げて中腰の姿勢でステッ プを踏んで踊ります。その為、下半身の筋力アップ や 気持ちのいい音楽で心身共に癒され神経を活 性化させる効果が期待される教室です。

# MEGA DANZ®(メガダンス)

- ●時間/毎週〈土曜日〉10:45~11:45
- ●場所/エアロビクスフロア ●対象/中学生~成人 ●持ち物/

MEGA DANZ® (メガダンス)とは、世界の様々 なダンスジャンルを集結したフィットネスプログラム です。シェイプアップ、柔軟性向上、リフレッシュな どのフィットネスにおける運動効果や音楽に合わせ

# ウィークエンドヨガ教室

# ●期間/通年 > 4月2日から

●時間/毎週〈土曜日〉13:30~14:30

●場所/エアロビクスフロア ●対象/成人

●講師/成田雪華





週末に気持ちを整えて新しい一週間を迎えまし ょう。ゆったり、じっくりアサーナ (ポーズ) を取り、心と体のメンテナンスを行います。

# 10名程度募集



●講師/成田雪華 ●定員/22名



て体を動かす楽しさを体験することできます。