

南陽市民体育館 スポーツ教室

令和5年度 参加者 追加募集

市民一人
1 スポーツ！
健康体力作り！

抽選申込は

3月20日(月)

午前10時から

3月27日(月)

➡ 抽選結果

3月28日(火)

午後2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28日中の更新となります。)



ホームページは
こちらから

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。

ご注意

- 1次募集期間内にお申込みいただいた方全てを対象に、厳選なる抽選を行いますので、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

- 教室の会費は、月の初回に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。
- マスクの着用は、国・県・県教育委員会及び業界団体が示す基本的対処方針に準拠してください。
- 教室に参加される際は、自宅で検温、体調の確認を行い、発熱等の風邪の症状がある方は参加をお控えください。

2次募集について

- 今回の募集で定員に満たない教室については、3月28日(火)午後2時から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。

各教室1回まで、
お気軽にお声がけください。
無料体験・見学できます。

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

いい汗！ いい顔！ いい仲間！

スポーツで

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

子供向け トランポリン教室

●期間／通年 → 4月4日から ●若干名募集
●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／斎藤哲也 ●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は、トランポリンで空間バランス感覚を楽しむ鍛えましょう。

新規受付 80歳未満の方 若返りトレーニング教室

●期間／通年 → 4月3日から ●若干名募集
●時間／毎週〈月曜日〉10:00～11:20
●場所／トレーニングルーム ●対象／成人
●講師／TAKIZAWAGym 瀧澤孝次 ●持ち物／内履き
●定員／30名



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。

バランスアップヨガ教室

●期間／通年 → 4月4日から ●10名程度募集
●時間／毎週〈火曜日〉10:00～11:30
●場所／武道場 ●対象／成人
●講師／国際ヨガ協会所属講師 ●持ち物／ヨガマット
●定員／40名



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4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。

太極功教室

●期間／通年 → 4月4日から ●若干名募集
●時間／毎週〈火曜日〉14:00～16:00
●場所／エアロビクスフロア ●対象／成人
●講師／武田君子 ●持ち物／底の薄い内履き、バスタオル
●定員／25名



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、免疫力を高めて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力を発揮します。

リフレッシュエアロ教室1

●期間／通年 → 4月4日から ●若干名募集
●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ッシュ。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

●期間／通年 → 4月4日から ●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ッシュ。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。

バレトン教室

●期間／通年 → 4月5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 ●持ち物／ヨガマット
●定員／24名



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。

ナイトバレトン教室

●期間／通年 → 4月5日から ●若干名募集
●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
●講師／荒木友子 ●持ち物／なし
●定員／24名



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5日から ●若干名募集
●時間／毎週〈水曜日〉19:30～20:15
●場所／エアロビクスフロア ●対象／成人
●講師／荒木友子 ●持ち物／内履き
●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

●期間／通年 → 4月6日から ●10名程度募集
●時間／毎週〈木曜日〉10:00～11:30
●場所／エアロビクスフロア ●対象／成人
●講師／嶋貴 梓 ●持ち物／ヨガマット
●定員／20名



運動量少なめのリラックスを促すクラスです。優しいポーズで、心も体も柔軟にします。初心者の方や体が硬い人も楽しめるような、ゆったりと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6日から ●10名程度募集
●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 ●持ち物／ヨガマット
●定員／50名



呼吸や体の奥深くにある筋肉を意識しながら、エクササイズを行います。骨盤を安定させて動かすことによって、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

●期間／通年 → 4月6日から ●20名程度募集
●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
●定員／30名



『子供がいるから...』そんなコトを気にせずにお子さんとも一緒に思い切り身体を動かしてリフレッシュ！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

●期間／通年 → 4月6日から ●10名程度募集
●時間／毎週〈木曜日〉19:15～20:15
●場所／サブアリーナ ●対象／成人
●講師／成田雪華 ●持ち物／ヨガマット
●定員／50名



週の折り返しの夜、すっきり身体をほぐしてもらう一頑張り。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

●期間／通年 → 4月7日から ●若干名募集
●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／平田壮太 ●持ち物／内履き
●定員／30名



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〜)などに挑戦します。

月3回 ハワイアンフラ教室

●期間／通年 → 4月7日から ●若干名募集
●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
●定員／25名



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)

●期間／通年 → 4月1日から ●10名程度募集
●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
●講師／成田雪華 ●持ち物／室内用運動シューズ
●定員／22名



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て体を動かす楽しさを体験することができます。

ウィークエンドヨガ教室

●期間／通年 → 4月1日から ●若干名募集
●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 ●持ち物／ヨガマット
●定員／24名



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、じっくりリアーナ(ポーズ)を取り、心と体のメンテナンスを行います。