

令和6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】 「ヨガの呼吸とポーズに筋力トレーニングを取り入れ、しっかりと身体を動かしたい方向けです」				
4/9～6/18(5/7は休み)	9:30～10:30	15歳以上(中学生を除く)	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】 「専用ポールを使って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(別途都度200円)				
4/9～6/18(5/7は休み)	10:30～12:00	15歳以上(中学生を除く)	20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」				
4/9～6/18(5/7は休み)	10:45～11:45	15歳以上(中学生を除く)	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ための簡単な筋力トレーニング、脳し、リズム体操、ダンベル体操、ストレッチ等を紹介」				
4/9～6/18(5/7は休み)	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、初心者でもできるダンスです」				
4/10～6/12	10:00～11:00	15歳以上(中学生を除く)	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」				
4/10～6/12	10:30～11:45	15歳以上(中学生を除く)	40名	7,000円
● かんたんフラダンス(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めます」				
4/10～6/12	13:00～14:00	15歳以上(中学生を除く)	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」				
4/11～6/13	9:30～10:30	15歳以上(中学生を除く)	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」				
4/11～6/13	13:00～14:00	15歳以上(中学生を除く)	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」				
4/12～6/28(5/3.24は休み)	10:00～11:30	15歳以上(中学生を除く)	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