裾野市 自由参加教室 のご案内

裾野市民体育館スケジュール

	月	火	水	木	金
午前		10:00～10:50	10:00～10:50		10:00～10:50
		ボクシングシェイプ	ヨガトレ		骨盤美活体操
		11:00～11:50		トライアルレッスン 11:00～11:50	11:00～11:50
		ヨガエクササイズ		癒しのヨガ	ラテンエアロ
午後		13:30～14:20	13:00～13:50	12月3、17、24日開講	
		太極舞	ZUMBA		
				13:30～14:20	
				ディスコワールド	
			14:00～14:50		14:00～14:50
			バレトン		はじめてエアロ
				14:30～15:20	
				ピラティスストレッチ	
					15:00～15:50
					ソフトヨガ
夜間	19:00～19:50		19:00～19:50	19:00～19:50	
	ピラティスボール		ボクシングシェイプ	はじめてエアロ	
	20:00～20:50		20:00～20:50	20:00～20:50	
	ZUMBA		ヨガエクササイズ	リラックスヨガ	

ご案内

参加費1回・・・510円

開始の30分前より、受付開始

各教室定員20名
先着順となります。

ヨガマット無料貸出なので手ぶらでOK!

参加の際は、動きやすい服装、室内履き、タオル、飲み物を持参してください。
但し、室内履きが不要の場合もございます。

定員は先着20名！

皆様のご参加おまちしています☆

※ 教室開催月日につきましては、開催カレンダーをご覧下さい。

※ 開催日は、施設の都合で休講となる場合もあります。予めご了承ください。

裾野市運動公園スケジュール

時間	月	火	水	木	金
午前		10:00～10:50 ※11/3休講			10:00～10:50 ※11/6、20と12/4、18休講
		ピラティスストレッチ			はじめてエアロ
		11:00～11:50 ※11/3休講			11:00～11:50 ※11/6、20と12/4、18休講
		ディスコワールド			リフレッシュヨガ

ご案内

参加費1回・・・510円
開始の30分前より、受付開始
先着10名！！

参加の際は、動きやすい服装、ヨガマット、タオル、飲み物を持参してください。

※ 教室開催月日につきましては、開催カレンダーをご覧下さい。

※ 開催日は、施設の都合で休講となる場合もあります。予めご了承ください。

自由参加教室 11月・12月 スケージュール

体育館

11月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

休館日　教室開催　非開催

運動公園（会議室）

11月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

休園日　教室開催　非開催

裾野市民体育館公式LINEアカウント開設しました。

下記QRコードより、ご登録頂くと施設の最新情報が届くようになります。

是非ご活用くだいさい！！

裾野市民体育館では、新型コロナウイルス感染拡大予防の為、以下の事項を皆様にお願いしております。

① 体調が優れない際は、ご参加をお控えください。

② 入館時や教室後は、手洗い消毒を実施してください。

③ 共有物（ストレッチマット、ボール等）は、衛生管理にご協力ください。

④ ロッカールームは三密を避けてご利用ください。

⑤ 館内の長時間の滞在はできる限りお控えください。

2020年度　第4期（11月～12月開催）

裾野市民体育館　スポーツ教室のご案内

★ ス ポ ー ツ 教 室 内 容

コース名	時　間	定員	開催数	参加費	教　室　内　容
大人スポーツ教室	【持ち物】室内シューズ・運動着・タオル・飲み物　※18歳以上が対象の教室は、大学生からとなります。				
生き生き健康体操	月　11：00～12：00	20名	5回	2,750円	40歳以上の男女　ロコモティブシンドローム予防を目的とし、日々の生活に取り入れやすい運動や脳を活性化させる体操を行います。
エンジョイリズム	木　9：30～11：00	50名	8回	4,800円	18歳以上の男女　リズム運動を通じて、運動不足の解消・ストレス発散・筋力アップを目的とした教室です。

コース名	時　間	定員	開催数	参加費	教　室　内　容
子供スポーツ教室	【持ち物】室内（室外）シューズ・運動着・タオル・飲み物				
☆トライアルレッスン☆　ZUMBA Kids	火　16：00～17：00	20名	4回	2,800円	小学1年生から6年生を対象とし、ZUMBA MUSICをこども向けにデザインしたプログラムです。体を大きく動かすエネルギッシュな教室です。
ジュニアダンス(初級)	水　16：00～17：00	20名	8回	5,600円	小学生を対象とし、話題のヒップホップを基礎から学びます。ダンスを通じて基礎体力、リズム感を養います。
はつらつキッズ	水　15：00～16：00	25名	8回	4,800円	年少から小学1年生を対象とし、遊びながら楽しく体を動かす教室です。
初心者テニス教室	水　17：00～18：00	15名	7回	5,600円	小学4年生から6年生の初心者を対象とし、基本練習を行います。 基礎体力の向上を目的とします。
キッズダンス	木　16：15～17：15	20名	8回	5,600円	４歳以上の未就学児を対象とし、話題のヒップホップを基礎から学びます。ダンスを通じて基礎体力、リズム感を養います。
ジュニアダンス(中級)	木　17：30～18：30	20名	8回	5,600円	小学生を対象とし、話題のヒップホップを基礎から学びます。ダンスを通じて基礎体力、リズム感を養います。※ダンス経験者（中級レベル）

★ 教 室 開 催 日

	11　月	12　月	備考	回　数
月曜日	2、16、30	7、21		5回
火曜日		1、8、15、22		4回
水曜日	4、11、18、25	2、9、16、23	※12月23日初心者テニス教室は休講となります。	8回
木曜日	5、12、19、26	3、10、17、24		8回

1. 教室申込み方法

裾野市民体育館受付で申込みを行います。
先着順の申込みといたします。
申込期間：2020年10月1日（木）から10月15日（木）営業終了まで。※ZUMBA Kidsを除く
ZUMBA Kids申込：2020年11月1日（日）から11月15日（日）営業終了まで。

2. 参加申込み要領

『申込み書』に必要事項を記入し、申込みをお願いいたします。
参加費はお申込み時に徴収いたします。
申込み後のキャンセルはお受けできませんので、ご了承ください。
途中申込みでも、『参加費用』は全額いただきます。

3. 二次募集の実施

定員に達しないコースがあった場合は二次募集のご案内をいたします。（先着順）
※申込者数が５名に満たないコースは、開催しない場合がありますのでご了承願います。

※ご連絡の際は、番号をお確かめの上、お掛け間違いのないようお願いいたします。

〒410-1113　裾野市稲荷24番地　　裾野市民体育館〔電話〕055-993-0303