

ほねごりアリーナ (北総合体育館)

教室案内

参加者募集

運動不足解消、健康管理、体力づくり、心身のリフレッシュ!

教室名	開講期間・時間	曜日	回数	定員	対象	会場	講師	参加費	教室内容	申込期間
1 パドミントン	9/8~10/27 9:30~11:30	金	8	50	15歳以上 (中学生除く)	体育室	協会	500円/回	初心者の方でもゲームを楽しみながら技術を身につけられます。	8/1 ~ 8/15
2 弓道	9/2~11/11 (9/23除く) 9:30~11:30	土	10	30	15歳以上 (中学生除く)	弓道場	協会	500円/回	弓道の知識、礼儀作法などを学び基本技術を習得します。	
3 いきいきストレッチ体操	9/4~11/6 (9/11.18.10/9除く) 13:30~14:30	月	7	30	15歳以上 (中学生除く)	3F701体操室	本多	500円/回	誰でもできる、かんたんストレッチです。楽しく体を動かしましょう。	
4 グラウンドゴルフ	9/7~10/12 9:00~11:30	木	6	30	15歳以上 (中学生除く)	3F701体操室 会議室	協会	500円/回	ゴルフをアレンジした軽スポーツです。誰でも気軽に楽しむことができます。	
5 トレーニングを学ぼう	9/16 9:30~11:00	土	1	15	15歳以上 (中学生除く)	会議室	本多	600円/回	トレーニングの原理原則とチューブを使用したトレーニング方法、基本的なストレッチを学びます。	9/1 ~ 9/15
6 健康体操	10/6~11/24 (11/3除く) 10:00~11:00	金	7	30	15歳以上 (中学生除く)	柔道場	細野	500円/回	音楽に合わせて、どなたでも参加できる健康体操です。	
7 シェイプアップエクササイズ	10/5~11/30 (11/23除く) 10:00~11:00	木	8	30	15歳以上 (中学生除く)	3F701体操室	本多	5,500円	リズム(音楽)に合わせた簡単なエアロビクスと簡易な筋力トレーニングを組み合わせて効果的にシェイプアップを図ります。	10/1 ~ 10/15
8 トレーニングを学ぼう	11/11 9:30~11:00	土	1	15	15歳以上 (中学生除く)	会議室	本多	600円/回	トレーニングの原理原則とチューブを使用したトレーニング方法、基本的なストレッチを学びます。	
9 坐禅	12/9 10:00~11:30	土	1	30	15歳以上 (中学生除く)	会議室	住職	600円/回	坐禅の作法や心構えを学び、脳をすっきりさせ健康効果をたかめる。	10/15 ~ 10/31
10 健康シェイプ体操	1/5~2/16 14:00~15:00	金	7	40	15歳以上 (中学生除く)	多目的室	細野	500円/回	リズムに合わせて体を動かす体操です。みんなでシェイプアップしましょう。	12/1 ~ 12/15
11 気功	1/16~3/19 (2/13・27除く) 13:30~15:30	火	8	40	15歳以上 (中学生除く)	多目的室	田野辺	500円/回	現代にいたるまで親しまれてきた気功法を行います。	
12 インナーストレッチ	1/4~2/22 10:00~11:00	木	8	30	15歳以上 (中学生除く)	3F701体操室	本多	5,500円	力を「入れる」「抜く」、身体を「伸ばす」といったことを意識しながら全身のストレッチ運動を行います。	
13 ポップエクササイズ	1/5~2/16 13:30~14:30	金	7	30	15歳以上 (中学生除く)	3F701体操室	潮見	4,000円	ダンスをしながら体のバランスを整え、楽しくダンスを行います。	
14 ズンバ	1/13~2/24 10:30~11:30	土	7	30	15歳以上 (中学生除く)	多目的室	細野	5,000円	エクササイズダイエットとして注目されているラテンダンス、音楽に合わせて楽しく踊りましょう。	12/1 ~ 12/15
15 ひと味違う卓球 (ラージボール卓球)	1/4~2/22 9:30~11:30	木	8	30	15歳以上 (中学生除く)	体育室1/3	協会	5,000円	通常よりも大きくて軽いボールを使い、ラケットに当てるのが容易であるため、気軽に卓球のおもしろさを味わうことができます。	
16 トレーニングを学ぼう	1/13 9:30~11:00	土	1	15	15歳以上 (中学生除く)	会議室	本多	600円/回	トレーニングの原理原則とチューブを使用したトレーニング方法、基本的なストレッチを学びます。	
17 3B親子体操	2/2~3/29 (2/23・3/1除く) 10:30~11:30	金	7	30組	幼児 (親子)	会議室	永井	500円/回	親子と一緒に楽しく健康づくり!3B体操の楽しさをていねいに指導します。	1/1 ~ 1/15

申込方法

申込期間がありますのでご注意ください。

- 往復はがき 締切日必着(1教室につき1人1枚)
 <往信裏面> 希望する教室名 住所 氏名(ふりがな) 年齢 電話番号
 <返信表面> 申込者の住所・氏名・郵便番号
- 直接窓口 返信用の官製はがきをお持ちください。

参加費用 1・4・6・10・11・17
 毎回500円の「ｽﾍﾟｰｽ教室」利用券を購入していただきます。
 5・7・9・12・16
 開講日当日にお支払いいただきます。

63	【往信】 相模原市緑区 下九沢2368-1 北総合体育館 行	ここには 記入しないでください
往信おもて	返信うら	

63	【返信】 ・申込者の住所 ・申込者のお名前	教室名 住所 ふりがな 氏名・性別 電話番号 年齢
返信おもて	返信うら	