

# 平成31年度 北総合体育館自主事業 開催案内

	教室名	開講期間・時間	曜日	回数	定員	対象	場所	参加費	教室内容	申込期間
1	リズム&ストレッチ体操 [託児サービスあり]	5/8～6/26 10:00～11:00	水	8	30	15歳以上 (中学生除く)	柔道場	5,000円	音楽に合わせて体操を行い、普段の運動不足の解消を図ります。	4/15 ～ 4/30
2	カラダ引き締めエクササイズ	5/9～6/27 10:00～11:00	木	8	40	15歳以上 (中学生除く)	柔道場	5,000円	リズム体操・筋力トレーニングの要素を取り入れ、軽快な音楽に合わせて楽しくシェイプアップを図ります。	6/15 ～ 6/30
3	【夏休み】ラジオ体操	7/22～7/26 6:30～6:45	/	5	100	参加自由	スポーツ広場	無料	みんなで楽しくラジオ体操をしましょう。	
4	キッズダンスピクス	7/23～7/26 10:00～11:30	/	4	40	小学生	柔道場	4,000円	小学生を対象に色々なダンスを楽しく行います。	8/1 ～ 8/15
5	小学生体育教室	7/23～7/26 14:00～15:30	/	4	40	小学生	柔道場	4,000円	様々な運動のコツを習得することで、運動嫌いを無くしましょう。	9/1 ～ 9/15
6	トレーニングを学ぼう	9/14 9:30～11:00	土	1	30	15歳以上 (中学生除く)	会議室	600円	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。	10/1 ～ 10/15
7	親子DEリトミック	10/10～11/21 10:30～11:30	木	7	30組	幼児 (親子)	柔道場	5,000円	即興の音楽(ピアノや打楽器)に合わせて、親子で楽しく身体を動かします。	9/15 ～ 9/30
8	シェイプアップ エクササイズ [託児サービスあり]	10/1～11/26(10/15除く) 10:00～11:00	火	8	30	15歳以上 (中学生除く)	会議室	5,000円	リズム(音楽)に合わせた簡単なエアロピ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
9	坐禅教室	12/7 10:00～11:30	土	1	30	15歳以上 (中学生除く)	会議室	600円	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。	12/1 ～ 12/20
10	トレーニングを学ぼう	11/23 9:30～11:00	土	1	30	15歳以上 (中学生除く)	会議室	600円	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。	
11	ヨガ	1/8～3/4(2/12除く) 10:30～11:30	水	8	30	15歳以上 (中学生除く)	会議室	5,000円	ヨガのポーズをとることで、姿勢保持のための筋力や柔軟性及びバランス感覚を高めます。また、自律神経の働きを整えます。	
12	インナーストレッチ	1/9～2/27 10:00～11:00	木	8	40	15歳以上 (中学生除く)	柔道場	5,000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	1/17～2/28 13:30～14:30	金	7	30	15歳以上 (中学生除く)	柔道場	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	1/11～2/29 10:30～11:30	土	8	30	15歳以上 (中学生除く)	多目的室	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。	
15	トレーニングを学ぼう	1/18 9:30～11:00	土	1	30	15歳以上 (中学生除く)	会議室	600円	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。	

教室の内容および日程等は都合により変更する場合があります。

## はがき記入例

### [ご参加について]

- 参加費用 参加費用は当日です(案内に掲載)  
 申込方法 往復はがき 締切日必着  
 (1教室につき1人1枚、親子教室は1組1枚)  
 往信裏面 希望教室名・氏名・年齢・住所・電話番号  
 返信表面 ご自分の住所・氏名・郵便番号  
 その他 定員を超えた場合は、抽選となります。  
 用具等をお持ちの方は、持参ください。

#### 【託児サービスあり】の教室について・・・

希望者は往復はがきに「託児希望」と明記し  
 お子様の名前・年齢・性別をご記入ください。  
 費用は別途3,000円です。  
 受け入れは5名程度、対象は1歳6か月以上の未就学児です。

### [広報さがみはら掲載]

- 広報さがみはらのスポーツ欄で募集要項を掲載します！
- |        |     |        |       |
|--------|-----|--------|-------|
| 6月15日号 | 3～5 | 9月15日号 | 8     |
| 8月1日号  | 6   | 10月1日号 | 9～10  |
| 9月1日号  | 7   | 12月1日号 | 11～15 |

### [申込・問合わせ] TEL 042-763-7711

〒252-0134 相模原市緑区下九沢2368-1  
**相模原市立北総合体育館**

<p><b>切手</b> 〒252-0134</p> <p><b>【往信】</b></p> <p>相模原市緑区 下九沢2368-1</p> <p>北総合体育館 行</p> <p>往信おもて</p>	<p>ここは何も 記入しないでください。</p> <p>返信うら</p>
<p><b>切手</b></p> <p><b>【返信】</b></p> <p>・申込者の住所 ・お名前</p> <p>返信おもて</p>	<p>①教室名 ②住所 ふりがな ③氏名・性別 ④電話番号 ⑤年齢</p> <p>返信うら</p>