

# 相模原ギオンアリーナ (総合体育館)

## “秋のスポーツ教室”のご案内



● <b>スタイルアップヨガ (全10回)</b> 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て、スタイルアップを目指します」					
10/5~12/14	11/23休	9:30~10:30	15歳以上(中学生を除く)	30名	6,500円
● <b>ノルディックウォーキング (全10回)</b> 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)					
10/5~12/14	11/23休	10:30~12:00	15歳以上(中学生を除く)	30名	6,500円
● <b>リズム体操ストレッチ (全10回)</b> 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。柔軟なカラダを作ります」					
10/5~12/14	11/23休	10:45~11:45	15歳以上(中学生を除く)	30名	6,500円
● <b>健康体操教室 (全10回)</b> 毎週火曜日 【多目的室】 「毎日を健康に過ごすための簡単なトレーニングや脳トレ、リズム体操、ストレッチなどを紹介します」					
10/5~12/14	11/23休	13:00~14:00	60歳以上	25名	6,500円
● <b>ZUMBA® (全10回)</b> 毎週水曜日 【多目的室】 「ラテン音楽のステップ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」					
10/6~12/15	11/3休	10:00~11:00	15歳以上(中学生を除く)	25名	6,500円
● <b>ボディケアストレッチ (全10回)</b> 毎週水曜日 【柔道場】 「骨盤周りの筋肉を使い、姿勢をよくしてシェイプアップにもなるエクササイズです」					
10/6~12/15	11/3休	10:30~11:45	15歳以上(中学生を除く)	40名	6,500円
● <b>かんたんフラダンス (全10回)</b> 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みます」					
10/6~12/15	11/3休	13:00~14:00	15歳以上(中学生を除く)	25名	6,500円
● <b>やさしいヨガ (全10回)</b> 毎週木曜日 【柔道場】 「ヨガとは古代インド発祥の修行法。動きを一から指導しますので安心してご参加ください」					
10/7~12/9		9:30~10:30	15歳以上(中学生を除く)	40名	6,500円
● <b>ボクシングエクササイズ (全10回)</b> 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」					
10/7~12/9		13:00~14:00	15歳以上(中学生を除く)	25名	6,500円
● <b>初級・中級卓球 (全10回)</b> 毎週金曜日 【大体育室】 「卓球の基礎から始め、ラリーの楽しさを学びます」					
10/1~12/10	10/29休	13:30~15:30	15歳以上(中学生を除く)	60名	6,000円
● <b>新体操ジュニア (全8回)</b> 毎週土曜日 【柔道場、又は多目的室】 「リズムに合わせて柔軟性や筋力を楽しく身につけ、リボンを使用して楽しく踊ります」					
10/2~11/20		13:30~14:30	小学生	20名	5,500円
● <b>転倒予防教室 (全4回)</b> 毎週月曜日 【多目的室】 「下半身の筋力強化を中心にストレッチや簡単な運動を紹介します。寝たきり生活防止作りへ」					
10/11~11/8	11/1休	13:00~14:00	60歳以上	25名	3,000円

申込方法 **9月20日(必着)**までに往復はがきに、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。**【定員に満たない場合は再募集。お問合せください】**

〒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

指定管理者 総合体育館グループ運営共同企業体 030901 ~ 030930