



佐野市運動公園 教室日程表



	教室名	講師	内容	日程			曜日	時間	会場	対象	参加料	定員
				10月	11月	12月						
1	☆ZUMBA☆	平沼先生	ラテンやインド調の様々な音楽に合わせて楽しくレッツダンス♪ 初心者の方 大歓迎!!!!	1.8.22	12.19.26	3.10.17.24	火	18:30-19:15	運動公園体育館 スタジオ	16歳以上	700/回	8名
2	簡単エアロビクス	原先生	初心者向けのエアロビクス教室です♪ 音楽に合わせて楽しくレッスンします!	2.9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25	水	14:00-14:45	佐野武道館		700/回	15名
3	キッズダンス教室	堤先生	J-POPやK-POP人気曲に合わせて楽しく踊ります♪ お子様のダンスデビューに是非!!	2 . 16	6 . 20	4 . 18	水	18:00-18:50	運動公園体育館 スタジオ	4歳以上	900/回	8名
4	コンディショニング& ストレッチ	丸山先生	ゆったりとしたストレッチでココロお身体を整えましょう♪	3.10.17.24	7.14.21.28	5.12.19.26	木	14:15-15:00	運動公園体育館 スタジオ	16歳以上	700/回	15名
5	初心者ピラティス (健康体操)	丸山先生	体の中心(コア)を鍛え、バランスのいい体づくりを目指します! 姿勢改善にも効果的なレッスンです☆	4.11.18.25	1.8.15.29	6.13.20.27	金	9:30-10:30	佐野武道館		700/回	15名
6	はじめての卓球教室	川北先生	初心者の方から中級者の方 大歓迎 運動不足解消にもオススメです♪	4.11.18	1 . 29	6.13.20.27	金	13:00-13:45	運動公園体育館 アリーナ		700/回	15名
7	癒しのヨガ教室	皆川先生	ゆっくりとポーズを取りながら呼吸を深めます! 身体が硬い方も大丈夫。心身ともに健康になりましょう!!	1.8.22.29	12.19.26	3.10.17.24	火	10:30~11:30	運動公園体育館 スタジオ		700/回	8名
8	はじめてのピラティス	広瀬先生	交感神経を活性化させる インナーマッスルを鍛え体全体の バランスを整えていきます。	2.9.16.23.30	6.13.20.27	11.18.25	水	10:30~11:15	運動公園体育館 スタジオ	700/回	8名	
9												
10												

【申込み】 9/15(日)10:30～ 受付開始(先着順・電話申込可)
各教室先着順とさせていただきます。定員になり次第受付を締め切らせて頂きます。
各教室の会場にご連絡をお願いいたします。

○持ち物 動きやすい服装・タオル・ヨガマット・室内履き ※飲料水

○その他 参加の際は、良好な健康状態で参加してください。健康に不安がある方は、医師と相談の上お申込みください。
荒天時や感染症予防対策として中止となる場合があります。
欠席の場合は、30分前までに必ずご連絡ください。

【問合せ】 佐野市運動公園 管理事務所 0283-25-0403 (月曜休館・受付時間9時～21時)
佐野武道館 管理事務所 0283-21-0020 (月曜休館・受付時間9時～21時)
(※武道館のみ・受付時間9時～18時)

指定管理者:シンコースポーツ株式会社

