

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
				7 月	8月	9 月						
1	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！！	7・14・28	4・11・18・25	1・8・15・22・29	火	10:30～11:30	運動公園体育館 スタジオ	16歳以上	700/回	8名
2	☆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!!!!	14・28	4・18	1・15	火	18:30-19:15	運動公園体育館 スタジオ	16歳以上	700/回	8名
3	はじめてのピラティス	廣瀬先生	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。	1・8・15・22・29	5・12・19・26	2・9・16・23・30	水	10:30～11:15	運動公園体育館 スタジオ	16歳以上	700/回	8名
4	ゆっくりプログラム	皆川(龍)先生	「運動が久しぶりで不安…」 「体力に自信ないけど何かを始めたい」 そんな方のためのやさしい教室です。	1・8・15・22・29	5・12・19・26	2・9・16・23・30	水	15:00～15:30	運動公園体育館 スタジオ	16歳以上	200/回	8名
5	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!!	8・22	5・19	2・30	水	18:00-18:50	運動公園体育館 スタジオ	小学生以上	900/回	8名
6	ナイトラン	皆川(龍)先生	ゆったりとしたペースで学べる長距離マ ラソン教室!!走り方の基礎や準備体操か ら学べるので初心者の方必見!!!	1・8・15・22・29	5・12・19・26	2・9・16・23・30	水	18:00～19:00	運動公園窓口集合	中学生以上	1000/回 (初回無料)	15名
7	カラダ改善ボディケア	武井先生	やさしい動作でカラダの不調を整え、楽 しいステップダンスで元気アップ!!!!!	9・16・23・30	6・20・27	3・10・17	木	10:00～10:50	運動公園体育館 スタジオ	16歳以上	700/回	8名
8	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♪	2・9・16・23	6・20・27	3・10・17	木	14:30-15:15	運動公園体育館 スタジオ	16歳以上	700/回	8名
9	シェイプ&ストレッチ	武馬先生	筋力アップトレーニングも交えたストレッチで 健康的に身体のバランスを整えましょう。	2・9・16・23・30	6・13・20・27	3・10・17	木	15:30～16:15	運動公園体育館 スタジオ	16歳以上	700/回	8名
10	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♪	3・10・17・24		4・25	金	13:00-13:45	運動公園体育館 アリーナ	16歳以上	700/回	15名
11	シェイプ&ストレッチ	武馬先生	筋力アップトレーニングも交えたストレッチで 健康的に身体のバランスを整えましょう。	7・14・28	4・18・25	1・8・15・29	火	15:00～15:45	佐野武道館	16歳以上	700/回	15名
12	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！	1・8・15・22	5・12・19・26	2・9・16・30	水	14:00-14:45	佐野武道館	16歳以上	700/回	15名
13	やさしいヨガ	皆川先生	初心者の方、久しぶりの方も安心！ ゆっくり呼吸をしながら リラックス・リフレッシュしましょう！！	2・9・23・30	6・20・27	3・10・17	木	15:00～15:45	佐野武道館	16歳以上	700/回	15名
14	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☆	3・10・17・24	7・21・28	4・11・18・25	金	9:30-10:30	佐野武道館	16歳以上	700/回	15名

【申込み】 6/16(火) 10:30～ 受付開始(先着順・電話申込可)
各教室先着順とさせて頂き、定員になり次第受付を締め切らせて頂きます。 ※ 佐野武道館で新しく『やさしいヨガ』の教室が始まります。
各教室の会場にご連絡をお願いいたします。 7月2日の初日のみ無料開催です。

○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 ※はじめての卓球教室⇒7月10日は12:00～12:45に開催します。

○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～20時 ※日曜日 9時～17時)

指定管理者:シンコースポーツ株式会社

