

## 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
			4月	5月	6月						
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・21・28	5・12・19・26	2・9・16・23・30	火	10:30~11:30	運動公園体育館 スタジオ	16歳以上	700/回	8名
☆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!!!	7・21	12・26	2・16	火	18:30-19:15	運動公園体育館 スタジオ	16歳以上	700/回	8名
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	6・13・20・27	3・10・17・24	水	10:30~11:15	運動公園体育館 スタジオ	16歳以上	700/回	8名
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	6・13・20・27	3・10・17・24	水	15:00~15:30	運動公園体育館 スタジオ	16歳以上	200/回	8名
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!!	1・15	6・20	3・17	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
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	6・13・20・27	3・10・17・24	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
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氣アップが!!	9・16・23・30	14・21・28	11・18・25	木	10:00~10:50	運動公園体育館 スタジオ	16歳以上	700/回	8名
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・30	14・21・28	4・11・18・25	木	14:30-15:15	運動公園体育館 スタジオ	16歳以上	700/回	8名
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わしたストレッチで 健康的に身体のバランスを整えましょう。	2・9・16・23・30	14・21・28	4・11・18・25	木	15:30~16:15	運動公園体育館 スタジオ	16歳以上	700/回	8名
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	8・15	5・12・26	金	13:00-13:45	運動公園体育館 アリーナ	16歳以上	700/回	15名
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わしたストレッチで 健康的に身体のバランスを整えましょう。	7・14・21・28	5・12・19・26	2・9・16・23・30	火	15:00~15:45	佐野武道館	16歳以上	700/回	15名
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	13・20・27	3・10・17・24	水	14:00-14:45	佐野武道館	16歳以上	700/回	15名
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	1・8・15・22	5・12・19・26	金	9:30-10:30	佐野武道館	16歳以上	700/回	15名

【申込み】 3/17(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。  
各教室の会場にご連絡をお願いいたします。

※はじめての卓球教室は、運動公園体育館(アリーナ)で  
開催いたします。

○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~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

