



●令和5年度10月～12月●

フィットネス教室開催スケジュール

【更新日】
R5年11月27日

曜日	教室名	講師	場所	時間	教室について	★休講日★
月	ヒップホップ入門編	中島美穂	研修会議室	13:00～ 14:00	Hip Hopの簡単なステップを組み合わせ、60分楽しく踊りましょう！ ゆっくり進めていくので、初心者の方もご参加いただけます！	10月：9 11月：20 12月：25
火	かんたんエアロ教室	高附真佐江	サブアリーナ	10:00～ 11:00	エアロビクスの初級編。基本動作を繰り返し、楽しみながら簡単にできるエアロビクス。	10月： 11月： 12月：26
	ナイトリラックスヨガ教室	脇田由香	研修会議室	20:15～ 21:15	心地よい睡眠に導くヨガ。 	10月： 11月： 12月：26
水	ZUMBA®	中島美穂	武道場 (剣道場)	9:00～ 10:00	ラテン系の曲に合わせて、45分楽しく体を動かします。強弱のあるトレーニングで汗をたくさんかいて、心も体も元気になりましょう！	10月： 11月： 12月：27
	リラックスヨガ教室	脇田由香	武道場 (柔道場)	14:00～ 15:00	心も体もリラックスできるヨガ。	10月： 11月： 12月：
木	Bフィットネス教室	安齊聡子	研修会議室	12:00～ 13:00	筋力トレーニング＆格闘技の動きを取り入れた運動をすることで、脂肪燃焼効果を高めます！股関節や肩まわりの大きい筋肉を動かして代謝UP！	10月： 11月：16・23 12月：14・28
金	健康体操教室	高附真佐江	サブアリーナ	9:15～ 10:15	ストレッチ＆有酸素運動で楽しく体を動かします♪これから運動を始めたい方でも気軽にご参加いただけます。	10月： 11月：3 12月：15・29
	入門ヨガ教室 	小川良子	武道場 (柔道場)	11:45～ 12:45	初めての方も気軽にご参加いただける、ヨガの入門編。体の歪みやコリを少しずつほぐしながらストレッチをします♪	10月： 11月：3 12月：15・29
土	ストレッチヨガ教室 	安齊聡子	研修会議室	20:00～ 21:00	誰でも無理なく、楽しみながら全身を伸ばしてリラックスできるヨガ。	10月：28 11月：4・18 12月：16・30

★参加方法：券売機にて「各種教室」チケット（400円）をご購入いただき、教室の受付にお出しください。
チケット販売および受付は、各教室開始の15分前より行います。
◎回数券（12回分4,000円）でもご参加できます。 ※事前予約は不要です。

トレーニング室との併用が可能です！
各教室開始前の1時間でトレーニング室をご利用いただけます。

※ZUMBA・健康体操は教室後の1時間でのご利用となります。
※トレーニング室との併用には、「トレーニング室」のチケットもしくは回数券が必要です。

★注意事項：・ビッグタートル内は土足禁止です。室内履きをご持参ください。
・教室で使用するタオル・水分補給等は各自でご用意ください。
・貴重品の管理は、各自の責任をお願いします。
・教室にて発生した事故等については、傷害保険の範囲内での対応となりますので予めご了承ください。

※大会等により、予定が急遽変更となる場合があります。最新の状況は、下記までお問い合わせください。

主催：公益財団法人 深谷市地域施行財団（深谷市総合体育館）TEL572-3000

Big TURTLE

