



# ●令和6年度7月～9月●

## フィットネス教室開催スケジュール

【更新日】  
R6年6月1日

| 曜日 | 教室名          | 講師    | 場所     | 時間              | 教室について   | ★お休み★                               |
|----|--------------|-------|--------|-----------------|--|-------------------------------------|
| 月  | 美ボディメイク教室    | 脇田由香  | サブアリーナ | 13:00～<br>14:00 | スクワットなどのトレーニングで体幹を鍛え、代謝UP!! どなたでも気軽にご参加いただけるメニューです♪  | 7月: 15・29<br>8月: 12<br>9月: 16・23    |
| 火  | かんたんエアロ教室    | 高附真佐江 | サブアリーナ | 10:00～<br>11:00 | エアロピクスの初級編。基本動作を繰り返し、楽しみながら簡単にできるエアロピクス。   | 7月: 30<br>8月: 13<br>9月:             |
|    | ナイトリラックスヨガ教室 | 脇田由香  | 研修会議室  | 20:15～<br>21:15 | 心地よい睡眠に導くヨガ。<br>  | 7月:<br>8月: 13<br>9月:                |
| 水  | ZUMBA®       | 中島美穂  | 武道場    | 9:30～<br>10:30  | 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!   | 7月: 24・31<br>8月: 14・28<br>9月: 11・25 |
|    | リラックスヨガ教室    | 脇田由香  | 武道場    | 14:00～<br>15:00 | 心も体もリラックスできるヨガ。  | 7月:<br>8月: 14<br>9月: 11・25          |
| 木  | Bフィットネス教室    | 安齊聡子  | サブアリーナ | 12:00～<br>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!  | 7月: 25<br>8月: 1・15<br>9月: 26        |
| 金  | 健康体操教室       | 高附真佐江 | 武道場    | 9:15～<br>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。   | 7月:<br>8月: 16<br>9月:                |
|    | 入門ヨガ教室       | 小川良子  | 武道場    | 11:45～<br>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♪<br> | 7月:<br>8月: 16<br>9月:                |
| 土  | ストレッチヨガ教室    | 安齊聡子  | 研修会議室  | 20:00～<br>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。   | 7月: 20<br>8月:<br>9月: 21・28          |

★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 深谷市地域振興財団(深谷市総合体育館) TEL048-572-3000

Big TURTLE

