



●令和6年度1月～3月●

フィットネス教室開催スケジュール

【更新日】
R6年12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～ 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♪	1月: 13 2月: 24 3月:
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。	1月: 2月: 11 3月:
	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。 	1月: 2月: 11 3月:
水	ZUMBA®	中島美穂	武道場	9:30～ 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!	1月: 1・29 2月: 26 3月: 26
	リラックスヨガ教室	脇田由香	武道場	14:00～ 15:00	心も体もリラックスできるヨガ。	1月: 1 2月: 3月:
木	Bフィットネス教室	安齊聡子	サブアリーナ	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!	1月: 2 2月: 3月: 20・27
金	健康体操教室	高附真佐江	武道場	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。	1月: 3 2月: 3月:
	入門ヨガ教室 	小川良子	武道場	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♪	1月: 3 2月: 3月:
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。	1月: 4・11 2月: 8・22 3月:

★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いただき、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

