



# ●令和7年度4月～6月●

## フィットネス教室開催スケジュール

【更新日】  
R7年 3月15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<br><small>開催場所・時間<br/>変更</small>   | 脇田由香  | 武道場    | 11:00～<br>12:00 | 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♪   | 4月: 28<br>5月: 5<br>6月: 16            |
| 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。  | 4月: 29<br>5月: 6・27<br>6月: 17         |
|    | 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> | 4月: 29<br>5月: 6・27<br>6月: 17         |
| 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!                                      | 4月: 30<br>5月: 7<br>6月: 18            |
|    | 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。   | 4月: 30<br>5月: 7<br>6月: 18            |
| 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!                                 | 4月:<br>5月: 1・29<br>6月: 5・19          |
| 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。  | 4月: 25<br>5月: 2・9・16・30<br>6月: 13・20 |
|    | 入門ヨガ教室<br>    | 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♪   | 4月: 25<br>5月: 2・9・16・30<br>6月: 13・20 |
| 土  | ストレッチヨガ教室<br> | 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。  | 4月: 5<br>5月: 10・3・31<br>6月: 21       |

★参加方法：券売機にて「フィットネス教室」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。  
 ◎フィットネス回数券（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時間ま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：・18歳以上対象です。  
 ・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、各自の責任でお願いします。  
 ・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【X (旧Twitter)】またはお電話にてご確認ください。

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



BigTURTLE  
X (旧Twitter)

