

緑と光あふれる体育館で育む健康の和

和光市総合体育館 WAKO SPORTS GYMNASIUM

指定管理者 セイカスポーツセンター・グリーン工房共同事業体

TEL.048-462-0107

〒351-0106 埼玉県和光市広沢3-1 ■受付時間 9:00~21:15

■休館日 年末年始(12/29~1/3)及び

臨時休館日(原則毎月第4金曜日)

http://www.seika-spc.co.jp/wako/

和光市総合体育館 検索



アクセス

バス 南口バスターミナル 1番乗り場より 「司法研修所循環」行き 「和光市総合体育館前」下車 徒歩2分

P 有料駐車場/172台 駐輪場/170台

イチオシの夏 やってみたいとわからない!!

77コインおためしキャンプ!!



限定9クラス各1回のみ500円にて体験頂けます。

体験期間7/1(月)~7/31(水) 受付開始/6/1(土)~

お電話か直接体育館にてご予約ください。

キッズサッカー

対象年齢 年少~年長 曜日 月曜日 時間 15:15~16:15

ジュニアサッカーA

対象年齢 小学生 曜日 月曜日 時間 16:30~17:30

ジュニアサッカーB

対象年齢 小学生 曜日 月曜日 時間 17:40~18:40

ジュニアバスケットボールA

対象年齢 小学1年生~3年生 曜日 月曜日 時間 16:00~17:00

ジュニアバスケットボールB

対象年齢 小学4年生~6年生 曜日 月曜日 時間 17:00~18:00

大人のバドミントン

対象年齢 16歳以上 曜日 水曜日 時間 10:00~11:30

ジュニアバドミントンA

対象年齢 小学1年生~3年生 曜日 水曜日 時間 16:00~17:00

大人の書道教室

対象年齢 高校生~大人 曜日 土曜日 時間 13:00~14:00

子供の書道教室

対象年齢 小学生~中学生 曜日 土曜日 時間 13:00~14:00

※定員に達し次第受付終了となりますので、予めご了承下さい。

2024年7月~9月

コース型教室一覧

6/1(土)9:00より受付開始

講師 対象 受講料/回数 持ち物

お申込み方法

体育館受付で申込書をご記入の上 受講料(現金のみ)を添えてお申込みください。



定員になり次第締切となります。 ※WEBから申込書をダウンロードできます。

1 シェイプピラティス 月曜日 10:15~11:45 有酸素運動と深層部分の筋肉=インナーマッスルを鍛えることで、バランスの取れた姿勢のよい身体を目指します。 A 小川 理絵 B 16歳以上 C 15,700円/10回(体験 1,570円) D 5本指の靴下、手拭いサイズのタオル、動きやすい服装、飲み物(ふた付)	2 わこうからだ健康塾A 月曜日 10:00~11:00 運動経験のない方も安心して受講頂ける簡単なトレーニングの健康づくり教室です。身体機能の維持向上、肩こりや腰痛改善、また免疫力アップや怪我予防につながります。 A 小倉 安代 B 中高年 C 5,200円/10回(体験 520円) D 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内履き	3 わこうからだ健康塾B 月曜日 11:15~12:15 運動経験のない方も安心して受講頂ける簡単なトレーニングの健康づくり教室です。身体機能の維持向上、肩こりや腰痛改善、また免疫力アップや怪我予防につながります。 A 小倉 安代 B 中高年 C 5,200円/10回(体験 520円) D 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内履き	4 カラダ調整ヨガ 月曜日 12:30~13:30 アンバランスな身体のままでは不調の改善はできません。各自の身体にあったバランスを指導しながら調整をするクラスです。 A 小川 理絵 B 16歳以上 C 10,400円/10回(体験 1,040円) D 5本指の靴下、手拭いサイズのタオル、動きやすい服装、飲み物(ふた付)
5 キッズサッカー 月曜日 15:15~16:15 走る、ボールを蹴る基本動作やサッカーの楽しさをお伝えます。 A 碓井 雅貴・横山 巧 B 年少~年長 C 9,360円/9回(体験 1,040円) D 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内運動シューズ	6 ジュニアサッカーA 月曜日 16:30~17:30 走る、ボールを蹴る基本動作やサッカーの楽しさをお伝えます。 A 碓井 雅貴・横山 巧 B 小学生 C 9,360円/9回(体験 1,040円) D 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内運動シューズ	7 ジュニアサッカーB 月曜日 17:40~18:40 走る、ボールを蹴る基本動作やサッカーの楽しさをお伝えます。 A 碓井 雅貴・横山 巧 B 小学生 C 9,360円/9回(体験 1,040円) D 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内運動シューズ	8 ジュニアサッカー選抜クラス 月曜日 18:50~19:50 走る、ボールを蹴る基本動作やサッカーの楽しさをお伝えます。 A 碓井 雅貴・大江 トム B 小学生 C 9,360円/9回(体験 1,040円) D 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内運動シューズ
9 ジュニアバスケットボールA 月曜日 16:00~17:00 基本動作を学びながら、体力を養います。その中で、礼儀マナー、協調性も身につきます。 A 富澤 昭憲 B 小学1年生~3年生 C 9,360円/9回(体験 1,040円) D 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内運動シューズ	10 ジュニアバスケットボールB 月曜日 17:00~18:00 基本動作を学びながら、体力を養います。その中で、礼儀マナー、協調性も身につきます。 A 富澤 昭憲 B 小学4年生~6年生 C 9,360円/9回(体験 1,040円) D 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内運動シューズ	11 バレエ リニューアル 月曜日 18:45~20:15 基礎や基本姿勢を習得し、よりバレエ的な動きを習得できるクラスです。また、身体の柔軟性やしなやかで均整のとれた美しい身体を作ります。 A 中村 絢名 B 小学5年生~大人 女性限定 C 15,700円/10回(体験 1,570円) D 動きやすい服装、タオル、スカートの場合は下にスパッツ着用、バレエシューズ(靴不可) ※バレエシューズがなくても靴下でも可	12 ハワイアンフラ中級 火曜日 11:15~12:15 多様なステップを使った曲で、ゆったりと動きを止めずに踊るフラは顔から足まですべての筋肉を使う全身運動です。 A 小林 直子 B 16歳以上 C 11,440円/11回(体験 1,040円) D 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付) 規定での受講となります。
13 ハワイアンフラ初級 火曜日 12:30~13:30 基本のステップ及び学びやすい曲で、ゆったりと動きを止めずに踊るフラは顔から足まですべての筋肉を使う全身運動です。 A 小林 直子 B 16歳以上 C 11,440円/11回(体験 1,040円) D 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付) 規定での受講となります。	14 引き締めボディA 火曜日 13:45~14:45 音楽に合わせて身体を動かし、チューブやボールでトレーニングをします。柔軟性・バランス感覚・体幹筋力を改善し、身体を引き締めたい方にお勧めです。 A 佐治 晴乃 B 運動経験の少ない方 C 6,240円/12回(体験 520円) D 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内履き	15 ジュニアバレエ 火曜日 17:00~18:00 基礎や基本姿勢を習得しながら、身体の柔軟性を強化し、しなやかな美しい身体を作ります。音楽に合わせて踊ることで表現力や感性も磨かれます。 A 梶尾 真理子 B 小学1年生~5年生 C 12,480円/12回(体験 1,040円) D 動きやすい服装、タオル、スカートの場合は下にスパッツ着用、バレエシューズ(靴不可) ※バレエシューズがなくても靴下でも可	16 マルチスポーツプログラム 火曜日 15:30~16:30 走る・跳ぶ・蹴るなどの要素を組み合わせた、楽しみながら運動・スポーツの基礎を学んでいく教室です。また、自立心・協調性・社会性などの非認知能力を育てます。 A SPCOM石渡 B 4歳~小学2年生 C 9,360円/9回(体験 1,040円) D 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内運動シューズ
17 キッズラクロス 火曜日 16:45~17:45 走る・投げる・跳ぶ等の全身運動により基礎能力と、チームプレーを通じて協調性や礼儀を養います。 A SPCOM石渡、立教大学女子ラクロス部 B 小学生 C 9,360円/9回(体験 1,040円) D 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内運動シューズ	18 bJアカデミーバスケットボールスクール 火曜日 18:00~19:30 基礎から応用まで段階的にスキルを習得できるプログラムを採用し、「バスケットボールは楽しい!」を第一に指導にあたります。 A bJアカデミーコーチングスタッフ B 小学4年生~6年生 C 17,270円/11回(体験 1,570円) D 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内運動シューズ	19 bJアカデミーバスケットボールスクール上級 火曜日 19:30~21:00 基礎から応用まで段階的にスキルを習得できるプログラムを採用し、「バスケットボールは楽しい!」を第一に指導にあたります。 A bJアカデミーコーチングスタッフ B 小学4年生~中学生 C 17,270円/11回(体験 1,570円) D 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内運動シューズ	20 ジュニア卓球 火曜日 17:10~18:10 ラケットの握り方など基礎から卓球の楽しさ、基本ストローク技術の習得を目指します。レベルに合わせた指導を行います。 A 木村直登・P-CONNECTスタッフ B 小学1年生~6年生 C 11,440円/11回(1,040円) D 動きやすい服装・タオル・飲み物(ふた付き) ※ラケットをお持ちの方はご持参ください。