

<p><b>21 すっきりメンテナンスヨガ</b> 水曜日 11:15~12:15</p> <p>静かに自分と向き合いながらヨガを楽しむことができるクラスです。</p> <p>① Romi ② 16歳以上 ③ 12,480円/12回(体験 1,040円) ④ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)</p> 	<p><b>22 大人のバドミントン教室</b> 水曜日 10:00~11:30</p> <p>基礎からゲームまで、健康づくりのためのバドミントンの楽しさをお伝えします。</p> <p>① 大木 陽子 ② 16歳以上 ③ 15,700円/10回(体験 1,570円) ④ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付) 室内運動シューズ</p> <p>ラケットをお持ちの方はご持参下さい。</p> 	<p><b>23 ジュニアバドミントンA</b> 水曜日 16:00~17:00</p> <p>ラケットの握り方などの基礎からバドミントンの楽しさ、基本ストローク技術の習得を目指します。</p> <p>① 宮崎 芹華 ② 小学1年生~3年生 ③ 12,480円/12回(体験 1,040円) ④ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付) 室内運動シューズ</p> <p>ラケットをお持ちの方はご持参下さい。</p> 	<p><b>24 ジュニアバドミントンB</b> 水曜日 17:10~18:10</p> <p>ラケットの握り方などの基礎からバドミントンの楽しさ、基本ストローク技術の習得を目指します。</p> <p>① 宮崎 芹華 ② 小学4年生~6年生 ③ 12,480円/12回(体験 1,040円) ④ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付) 室内運動シューズ</p> <p>ラケットをお持ちの方はご持参下さい。</p> 
<p><b>25 背骨コンディショニングC</b> 水曜日 10:30~11:45</p> <p>背骨の歪みを整えて、カラダの不調を改善する体操です。ゆるめる、自己矯正、筋力アップで、のんびりと身体作りを目指しましょう。</p> <p>① 小倉 安代 ② 16歳以上 ③ 12,480円/12回(体験 1,040円) ④ 動きやすい服装、長めのタオル(1~2本)、飲み物(ふた付)</p> 	<p><b>26 わごうから健康塾C</b> 水曜日 13:30~14:30</p> <p>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。</p> <p>① 小倉 安代 ② 中高年 ③ 6,240円/12回(体験 520円) ④ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内履き</p> 	<p><b>27 ヨガ骨盤ケア</b> 水曜日 12:30~13:30</p> <p>身体の土台とも言える骨盤を中心に、東洋医学のメソッドを取り入れ、自ら直そうとする力(自然治癒力)を引き出して全身を鍛えます。</p> <p>① 小川 理絵 ② 16歳以上 ③ 10,400円/10回(体験 1,040円) ④ 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)</p> 	<p><b>28 ジュニア空手A</b> 水曜日 15:50~16:50</p> <p>基本動作を習得し空手を通して、やる気・忍耐力・集中力を養います。</p> <p>① 高鍋 明大 ② 4歳~小学生・無級~ ③ 11,440円/11回(体験 1,040円) ④ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)</p> <p>規定での受講となります。</p> 
<p><b>29 ジュニア空手B</b> 水曜日 16:55~17:55</p> <p>基本動作を習得し空手を通して、やる気・忍耐力・集中力を養います。</p> <p>① 高鍋 明大 ② 小学生・無級~5級 ③ 11,440円/11回(体験 1,040円) ④ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)</p> <p>規定での受講となります。</p> 	<p><b>30 ジュニア空手C</b> 水曜日 18:00~19:00</p> <p>基本動作を習得し空手を通して、やる気・忍耐力・集中力を養います。</p> <p>① 高鍋 明大 ② 小学生~高校生・黒帯まで ③ 11,440円/11回(体験 1,040円) ④ 道衣、タオル、飲み物(ふた付)</p> <p>新規の方は、AもしくはBで受講する必要があります。 規定での受講となります。</p> 	<p><b>31 キッズ体操</b> 水曜日 15:10~16:10</p> <p>マット、跳び箱、鉄棒、ボールを使用し、「投げる」「走る」「跳ぶ」などの運動の基本動作を取り入れることで、運動神経と運動能力の向上を目指すクラスです。</p> <p>① 三井 太一 ② 年少~年長 ③ 11,440円/11回(体験 1,040円) ④ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内運動シューズ</p> 	<p><b>32 ジュニア体操</b> 水曜日 16:20~17:20</p> <p>マット、跳び箱、鉄棒、ボールを使用し、「投げる」「走る」「跳ぶ」などの運動の基本動作を取り入れることで、運動神経と運動能力の向上を目指すクラスです。</p> <p>① 三井 太一 ② 小学1年生~6年生 ③ 11,440円/11回(体験 1,040円) ④ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内運動シューズ</p> 
<p><b>33 キッズバレエ</b> 水曜日 16:30~17:30</p> <p>基礎や基本姿勢を習得しながら、音楽に合わせて踊る楽しさを学びます。身体の柔軟性を強化するとともに、礼儀や規律を守ること学びます。</p> <p>① 金森 みずほ ② 年少~年長 ③ 11,440円/11回(体験 1,040円) ④ 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</p> 	<p><b>34 ジュニアバレエ</b> 水曜日 17:45~18:45</p> <p>基礎や基本姿勢を習得しながら、音楽に合わせて踊る楽しさを学びます。身体の柔軟性を強化するとともに、礼儀や規律を守ること学びます。</p> <p>① 金森 みずほ ② 小学1年生~5年生 ③ 11,440円/11回(体験 1,040円) ④ 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</p> 	<p><b>35 リラクゼーションヨガ</b> 水曜日 19:15~20:15</p> <p>呼吸とともに動くことで不眠・肩こり・腰痛・冷えを解消します。</p> <p>① Romi ② 16歳以上 ③ 12,480円/12回(体験 1,040円) ④ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)</p> <p>規定での受講となります。</p> 	<p><b>36 みるみるよくなるヨガ</b> 木曜日 9:40~10:40</p> <p>鍼灸あんま師・脳幹カイロプラクターとして活動する講師が、培ってきた歪みや不調を改善し易いポーズ・体操、歪みにくい動作・姿勢・身のこなしを指導します。</p> <p>① 菅原 隆彦 ② 16歳以上 ③ 13,520円/13回(体験 1,040円) ④ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)</p> <p>English available</p> 
<p><b>37 ヨガ</b> 木曜日 10:50~11:50</p> <p>鍼灸あんま師・脳幹カイロプラクターとして活動する講師が培ってきた、歪みや不調を改善し易いポーズ・体操、歪みにくい動作・姿勢・身のこなしを指導します。</p> <p>① 菅原 隆彦 ② 16歳以上 ③ 13,520円/13回(体験 1,040円) ④ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)</p> <p>English available</p> 	<p><b>38 太極拳</b> 木曜日 13:20~14:20</p> <p>ゆっくりとした動きと呼吸法で免疫力と新陳代謝を高めます。楽しみながら健康維持を目指します。肩・剣・棍、学べます。</p> <p>① 高野 久枝 ② 16歳以上 ③ 12,480円/12回(体験 1,040円) ④ 動きやすい服装、タオル、室内履き(靴下可)、飲み物(ふた付)</p> 	<p><b>39 フィットネスバレエ</b> 木曜日 18:45~20:15</p> <p>健康維持や姿勢・美容効果を目指してトレーニングしていきます。</p> <p>① 佐々木 陽子 ② 中学生以上 ③ 18,840円/12回(体験 1,570円) ④ スウェット以外のタイトな格好、タオル、バレエシューズ(靴下可)、飲み物(ふた付)</p> 	<p><b>40 ペビトレヨガB</b> 金曜日 9:45~10:45</p> <p>心身のバランスを整えるヨガと呼吸法、親子のコミュニケーションやスキンシップのためのポーズを行います。</p> <p>① nanaco ② 1歳頃~3歳までのお子さまとママ兄弟入室不可 ③ 7,280円/7回(体験 1,040円) ④ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)</p> <p>規定もしくは5本指靴下での受講となります。</p> 
<p><b>41 ペビトレヨガA</b> 金曜日 11:00~12:00</p> <p>手あそび歌や、ママは産後の身体の回復などのボディケアを行います。</p> <p>① nanaco ② 生後2か月~1歳頃のお子さまとママ兄弟入室不可 ③ 7,280円/7回(体験 1,040円) ④ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)</p> <p>規定もしくは5本指靴下での受講となります。</p> 	<p><b>42 わごうから健康塾D</b> 金曜日 13:00~14:00</p> <p>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。</p> <p>① 堀名 美和 ② 中高年 ③ 5,200円/10回(体験 520円) ④ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内履き</p> 	<p><b>43 引き締めボディB</b> 金曜日 11:30~12:30</p> <p>音楽に合わせて身体を動かして、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、身体を引き締める方にオススメです。</p> <p>① 佐治 晴乃 ② 運動経験の少ない方 ③ 4,680円/9回(体験 520円) ④ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内履き</p> 	<p><b>44 ジュニアダンスA</b> 金曜日 16:00~17:00</p> <p>初心者大歓迎。ヒップホップを中心に楽しくかっこよく踊ります。正しいリズム感と身体を動かす楽しさを養います。</p> <p>① みつこ ② 小学1年生~ ③ 10,400円/10回(体験 1,040円) ④ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内履き</p> <p>English available</p> 
<p><b>45 ジュニアダンスB</b> 金曜日 17:10~18:10</p> <p>ダンス経験があり、ジュニアヒップホップダンス中級レベルの方が対象の教室です。</p> <p>① みつこ ② 小学1年生~ ③ 10,400円/10回(体験 1,040円) ④ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内履き</p> <p>English available</p> 	<p><b>46 ジュニアダンス選抜クラス</b> 金曜日 18:20~19:20</p> <p>ダンス経験があり、ジュニアヒップホップダンス上級レベルの方が対象の教室です。</p> <p>① みつこ ② 小学4年生~ ③ 10,400円/10回(体験 1,040円) ④ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内履き</p> <p>English available</p> 	<p><b>47 ジュニア空手中級~上級</b> 土曜日 9:15~10:15</p> <p>基本動作を習得し空手を通して、やる気・忍耐力・集中力を養います。</p> <p>① 神子 靖和 ② 高校生以下 ③ 11,440円/11回(体験 1,040円) ④ 道衣、タオル、飲み物(ふた付)</p> <p>規定での受講となります。</p> 	<p><b>48 ジュニア空手初級</b> 土曜日 10:15~11:15</p> <p>基本動作を習得し空手を通して、やる気・忍耐力・集中力を養います。</p> <p>① 神子 靖和 ② 4歳~小学生以下 ③ 11,440円/11回(体験 1,040円) ④ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)</p> <p>規定での受講となります。</p> 
<p><b>49 背骨コンディショニングA</b> 土曜日 10:00~11:15</p> <p>背骨の歪みを整えて、身体の不調を改善する体操です。ゆるめる、自己矯正、筋力アップで、のんびりと身体作りを目指しましょう。</p> <p>① 鳥井 佳代 ② 16歳以上 ③ 12,480円/12回(体験 1,040円) ④ 動きやすい服装、長めのタオル(1~2本)、飲み物(ふた付)</p> 	<p><b>50 背骨コンディショニングB</b> 土曜日 11:30~12:45</p> <p>背骨の歪みを整えて、身体の不調を改善する体操です。ゆるめる、自己矯正、筋力アップで、のんびりと身体作りを目指しましょう。</p> <p>① 鳥井 佳代 ② 16歳以上 ③ 12,480円/12回(体験 1,040円) ④ 動きやすい服装、長めのタオル(1~2本)、飲み物(ふた付)</p> 	<p><b>51 ブラジリアン柔術</b> 土曜日 11:30~12:30</p> <p>柔道を源流としてブラジルで進化発展した寝技中心の相撲格闘技です。男女問わず受講でき、誰もが楽しく参加することができます。</p> <p>① 藁谷 浩一 ② 小学5年生以上 ③ 10,400円/10回(体験 1,040円) ④ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)</p> <p>規定での受講となります。</p> 	<p><b>52 キッズダンス入門</b> 土曜日 12:15~13:00</p> <p>初めてのダンスにおすすめの教室です。正しいリズム感と身体を動かす楽しさを養います。</p> <p>① みつこ ② 年少~小2 ③ 13,520円/13回(体験 1,040円) ④ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内履き</p> <p>English available</p> 
<p><b>53 キッズダンス初級</b> 土曜日 13:15~14:00</p> <p>キッズダンス経験者対象の教室です。最新のヒットナンバーにのって、楽しくかっこよく踊りましょう。</p> <p>① みつこ ② 年少~小2 ③ 13,520円/13回(体験 1,040円) ④ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内履き</p> <p>English available</p> 	<p><b>54 ハワイアンフラ</b> 土曜日 15:30~16:30</p> <p>歌詞を理解し表現力豊かに踊ります。</p> <p>① 保坂 奈緒美 ② 16歳以上 ③ 10,400円/10回(体験 1,040円) ④ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)</p> <p>規定での受講となります。</p> 	<p><b>55 ジュニアダンス初級</b> 土曜日 16:45~17:45</p> <p>最新のヒットナンバーにのって、楽しくかっこよく踊りましょう。正しいリズム感と身体を動かす楽しさを養います。</p> <p>① RUKA-ERINA ② 小学3年生~ ③ 13,520円/13回(体験 1,040円) ④ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内履き</p> 	<p><b>56 ジュニアダンス中級</b> 土曜日 17:50~18:50</p> <p>最新のヒットナンバーにのって、楽しくかっこよく踊りましょう。正しいリズム感と身体を動かす楽しさを養います。</p> <p>① RUKA-ERINA ② 小学3年生~ ③ 13,520円/13回(体験 1,040円) ④ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内履き</p> 
<p><b>57 ジュニアダンス上級</b> 土曜日 18:55~19:55</p> <p>最新のヒットナンバーにのって、楽しくかっこよく踊りましょう。正しいリズム感と身体を動かす楽しさを養います。</p> <p>① RUKA-ERINA ② 小学3年生~ ③ 13,520円/13回(体験 1,040円) ④ 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内履き</p> 	<p><b>58 大人の書道教室(硬筆・毛筆選択)</b> 土曜日 13:00~14:00</p> <p>基本から丁寧に指導します。初心者から上級者まで美しい文字を目指しましょう。</p> <p>① 栗野 みどり ② 高校生~大人 ③ 12,480円/12回(体験 1,040円) ④ 硬筆・ソフト下敷(新聞紙可)、ボールペン、毛筆・書道用具一式、新聞紙、半紙、ビニール袋、ぞうさんカウチットディッシュ</p> 	<p><b>59 子供の書道教室(硬筆・毛筆選択)</b> 土曜日 13:00~14:00</p> <p>基本から丁寧に指導します。初心者から上級者まで美しい文字を目指しましょう。</p> <p>① 栗野 みどり ② 小学生~中学生(毛筆は小3以上) ③ 12,480円/12回(体験 1,040円) ④ 硬筆・ソフト下敷(新聞紙可)、鉛筆4B~6B、毛筆・書道用具一式、新聞紙、半紙、ビニール袋、ぞうさんカウチットディッシュ</p> 	<p><b>和光市総合体育館と一緒にお客様の健康づくりのお手伝いをしてみませんか</b></p> <p>勤務時間 17:30~23:30 時給 1,092円</p> <p>詳しくは体育館受付、または下記までご連絡ください。 TEL.048-462-0107 (担当:松井・吉村)</p> <p>未経験者歓迎!</p> 

## 個人利用のご案内

※ 初回ご利用時に登録が必要です。下記利用料は和光市内料金です。市外の方も市外料金にてご利用いただけます。  
※ 和光市内在住の障がい者及び65歳以上の方は個人利用が無料となります。

<p><b>トレーニング室(登録制)</b></p> <p>● エアロバイク ● ランニングマシン ● 筋トレマシン ● フリーウエイト(ダンベル) etc...</p> <p>目的に合わせた器具をご用意しております。</p> <p>利用時間 9:00~22:30 利用料 大人は15歳以上(中学生除く) 390円/3時間 持ち物 室内用シューズ、動きやすい服装</p> 	<p><b>メインアリーナ(登録制)</b></p> <p>● 卓球 ● バドミントン ● 卓球(8台)・バドミントン(8台)をご用意しております。お友達同士でお気軽にご利用ください。</p> <p>利用時間 毎週火・水/9:00~22:30 祝日及び団体・大会利用時は不可 利用料 大人は15歳以上(中学生除く) 300円/2時間 子供(小中学生) 140円/2時間 持ち物 室内用シューズ、道具(ラケット・ボール・シャトルなど)</p> 	<p><b>サブアリーナ(登録制)</b></p> <p>● バスケットボール ● バスケットボール仲間同士でもひとりでもバスケットを楽しめます。</p> <p>利用時間 毎週月/18:00~22:30 毎週木/15:00~22:30 祝日及び団体・大会利用時は不可 利用料 大人は15歳以上(中学生除く) 300円/2時間 子供(小中学生) 140円/2時間 持ち物 室内用シューズ、ボール</p> 
<p><b>軽スポーツ室(登録制)</b></p> <p>● ヨガ ● ストレッチ ● エアロビクス ● 格闘技系エクササイズ etc...</p> <p>話題のプログラムをご用意しております。利用料のみでご参加いただけますので、お気軽にお楽しみください。</p> <p>プログラムスケジュールはホームページから確認いただけます。</p> <p>利用料 大人は15歳以上(中学生除く) 300円/2時間 持ち物 室内用シューズ、動きやすい服装</p> 	<p><b>柔剣道場(登録制)</b></p> <p>● 柔道 ● 剣道</p> <p>利用時間 9:00~22:30 団体・大会利用時は不可 利用料 大人は15歳以上(中学生除く) 200円/2時間 子供(小中学生) 100円/2時間</p> 	<p><b>弓道場(登録制)</b></p> <p>● 弓道</p> <p>利用時間 9:00~22:30 団体・大会利用時は不可 利用料 大人は15歳以上(中学生除く) 200円/2時間 子供(小中学生) 100円/2時間</p> <p>有段者で、ご自身の弓矢をお持ちの方に登録カードを発行いたします。登録者の同伴かつ指導の下であれば、無段の方もご利用いただけます。登録時に段位取得の確認できるものをお持ちください。</p> 