

33 ジュニア体操 体験必須 水曜日 16:20~17:20 マット、跳び箱、鉄棒、ポールを使用し、「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。 A 三井 太一 B 小学1年生~6年生 C 13,520円/13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 ※スポーツ安全保険加入必須です。	34 キッズバレエ 体験必須 水曜日 16:30~17:30 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。 A 金森 みずほ B 年少~年長 C 11,440円/11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	35 ジュニアバレエ 体験必須 水曜日 17:45~18:45 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。 A 金森 みずほ B 小学1年生~5年生 C 11,440円/11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	36 リラックスヨガ 水曜日 19:15~20:15 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。 A Romi B 16歳以上 C 12,480円/12回(体験 1,040円) D 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付) ※裸足の受講となります。
37 みるみるよくなるヨガ 木曜日 9:40~10:40 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やすいポーズ・体操、歪みにくい動作・姿勢・身のこなしを指導します。 A 菅原 隆彦 B 16歳以上 C 13,520円/13回(体験 1,040円) D 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付) English available	38 デトックスヨガ 木曜日 10:50~11:50 人間用医療国家資格を日本で取得、動物用医療国家資格を米国現地で取得した治療のプロによる約30年の研究内容を盛り込んだ集大成のヨガ教室です。 A 菅原 隆彦 B 16歳以上 C 13,520円/13回(体験 1,040円) D 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付) English available	39 太極拳 木曜日 13:20~14:20 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。扇・剣・棍、学べます。 A 高野 久枝 B 16歳以上 C 12,480円/12回(体験 1,040円) D 動きやすい服装、タオル、室内履き(靴下可)、飲み物(ふた付)	40 フィットネスバレエ 木曜日 18:45~20:15 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。 A 佐々木 陽子 B 中学生以上 C 18,840円/12回(体験 1,570円) D 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)
41 ベビトレヨガ 金曜日 11:00~12:00 ベビーの五感に刺激を与え、心と体の成長を促します。ママは骨盤調整メインのヨガで産前よりも美しい体と健康を目指します。 A nanaco B 生後2か月~3歳頃のお子さまとママ※兄弟入室不可 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) ※裸足もしくは5本指靴下での受講となります。	42 わこうからだ健康塾D 金曜日 13:00~14:00 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 蝦名 美和 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	43 引き締めボディB 金曜日 11:30~12:30 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、身体を引き締めた方にお勧めです。 A 佐治 晴乃 B 運動経験の少ない方 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	44 ジュニアダンスA 体験必須 金曜日 16:00~17:00 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。 A みつこ B 小学1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)、室内履き English available
45 ジュニアダンスB 体験必須 金曜日 17:10~18:10 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。 A みつこ B 小学1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)、室内履き English available	46 ジュニアダンス選抜クラス 体験必須 金曜日 18:20~19:20 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。 A みつこ B 小学4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)、室内履き English available	47 ジュニア空手初級~上級 体験必須 土曜日 9:15~10:15 基本動作を習得し空手道を通して、やる気・忍耐力・集中力を養います。 A 神子 靖和 B 高校生以下 C 11,440円/11回(体験 1,040円) D 道衣、タオル、飲み物(ふた付) ※裸足の受講となります。	48 ジュニア空手初級 体験必須 土曜日 10:15~11:15 基本動作を習得し空手道を通して、やる気・忍耐力・集中力を養います。 A 神子 靖和 B 4歳~小学生以下 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) ※体験後、状況により年少のお子様はお申し込みいただけない場合がございます。
49 背骨コンディショニングA 土曜日 10:00~11:15 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。 A 鳥井 佳代 B 16歳以上 C 11,440円/11回(体験 1,040円) D 動きやすい服装、長めのタオル(1~2本)、飲み物(ふた付)	50 背骨コンディショニングB 土曜日 11:30~12:45 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。 A 鳥井 佳代 B 16歳以上 C 11,440円/11回(体験 1,040円) D 動きやすい服装、長めのタオル(1~2本)、飲み物(ふた付)	51 ブラジリアン柔術 土曜日 11:30~12:30 柔道を源流としてブラジルで進化発展した寝技中心の格闘技です。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。 A 藁谷 浩一 B 小学5年生以上 C 10,400円/10回(体験 1,040円) D 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付) ※裸足の受講となります。	52 キッズダンス入門 体験必須 土曜日 12:15~13:00 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。 A みつこ B 年少~年長 C 12,480円/12回(体験 1,040円) D 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内履き English available
53 キッズダンス初級 体験必須 土曜日 13:15~14:00 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よって、楽しくかっこよく踊りましょう。 A みつこ B 年少~年長 C 12,480円/12回(体験 1,040円) D 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内履き English available	54 ハワイアンフラ 土曜日 15:30~16:30 歌詞を理解し表現力豊かに踊ります。 A 保坂 奈緒美 B 16歳以上 C 12,480円/12回(体験 1,040円) D 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付) ※裸足の受講となります。	55 ジュニアダンス初級 体験必須 土曜日 16:45~17:45 最新のヒットナンバーによって、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。 A SARA B 小学3年生~ C 12,480円/12回(体験 1,040円) D 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内履き	56 ジュニアダンス中級 体験必須 土曜日 17:50~18:50 最新のヒットナンバーによって、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。 A SARA B 小学3年生~ C 12,480円/12回(体験 1,040円) D 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内履き
57 ジュニアダンス上級 体験必須 土曜日 18:55~19:55 最新のヒットナンバーによって、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。 A SARA B 小学3年生~ C 12,480円/12回(体験 1,040円) D 動きやすい服装、タオル、飲み物(ふた付)、室内履き	58 大人の書道教室(硬筆・毛筆選択) 土曜日 13:00~14:00 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。 A 栗野 みどり B 高校生~大人 C 11,440円/11回(体験 1,040円) D 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、ぞうきんかウェットティッシュ ※硬筆か毛筆をお選びください。入会後、担当講師より練習用紙(100枚入り260円)購入のご案内があります。	58 子供の書道教室(硬筆・毛筆選択) 土曜日 13:00~14:00 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。 A 栗野 みどり B 小学生~中学生(毛筆は小3以上) C 11,440円/11回(体験 1,040円) D 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、ぞうきんかウェットティッシュ ※硬筆か毛筆をお選びください。入会後、担当講師より練習用紙(100枚入り260円)購入のご案内があります。	

和光市総合体育館で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

勤務時間 13:00~23:30 時給 1,110円

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) 未経験者歓迎!

個人利用のご案内&サービスプログラム

※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。

軽スポーツ室(登録制) ●ヨガ ●ストレッチ ●エアロビクス ●格闘技系エクササイズetc... 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。 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。 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	軽スポーツ
トレーニング室(登録制) 目的に合わせた器具をご用意しております。 ●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... 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	トレーニング
メインアリーナ(登録制) ●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。 利用時間 毎週水・火/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)	卓球・バドミントン
サブアリーナ(登録制) ●バスケットボール 仲間同士でもひとりでもバスケを楽しめます。 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	バスケットボール
柔剣道場(登録制) ●柔道 ●剣道 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	柔道・剣道
弓道場(登録制) ●弓道 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。 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	弓道

月	火	水	木	金	土	日
	9:15~10:00 ベーシックステップ 10:15~11:00 ミドルエアロ(初・中級)	9:15~10:00 太極拳 10:15~10:55 ストレッチ体操 12:30~13:15 ストレッチボール&コンディショニング 小倉 13:30~14:15 スンバ 住吉 14:30~15:15 ミドルエアロ(中級)	12:05~13:05 ボディバランス 60 為井 15:30~16:15 美温活(びおんかつ)リンパストレッチ 15:35~16:20 腰痛ケア体操	9:20~10:00 ストレッチ体操 10:15~11:15 ベーシックステップ&やさしい筋トレ 12:45~13:30 バランスコーディネーション 13:45~14:30 ミドルエアロ(初・中級)	9:15~10:00 ラテンエアロ 10:15~11:00 スンバ 11:15~12:00 レズミルズダンス 14:15~15:15 ヒップホップ	9:30~10:15 コンビネーションステップ 10:30~11:15 ミドルエアロ(中級)
		15:15~16:00 ストレッチボール&コンディショニング 16:15~17:00 ストレッチヨガ	18:45~19:45 テーマパークダンス 20:00~21:00 ボディバランス 60	19:35~20:20 ステップサーキット 45	17:00~17:30 レズミルズコア 17:45~18:30 アロマヒーリング	
	20:30~21:15 レズミルズダンス 21:30~22:15 パーシャルボクシング	21:15~22:15 ボディコンバット 60	21:45~22:30 アロマヒーリング	20:35~21:20 リズムシェイプ		

コンディショニングプログラム
 身体の調子が整うことを目的としたプログラムです。
 ●ストレッチ体操 ●ストレッチボール&コンディショニング ●腰痛ケア体操 ●アロマヒーリング ●バランスコーディネーション ●美温活(びおんかつ)リンパストレッチ

カルチャープログラム
 ゆったりとした呼吸と動きで バランスのとれた自然な心身状態を目指します。
 ●ストレッチヨガ ●やさしいピラティス ●ヨガ ●太極拳

エアロビクスプログラム
 シェイプアップや体力アップに効果的です。
 ●ベーシックステップ ●ベーシックステップ&やさしい筋トレ ●コンビネーションステップ ●ステップサーキット ●リズムシェイプ ●ラテンエアロ ●ミドルエアロ(初・中級) ●ミドルエアロ(中級) ●パーシャルボクシング

ダンスプログラム
 リズムに合わせて身体を動かす楽しいプログラムです。
 ●スンバゴールド ●スンバ ●テーマパークダンス* ●ヒップホップ*
 ※毎週徐々に振り付け覚えていただき最終的に1曲を通します。タイミングによっては通しない場合もございます。予めご了承ください。

レズミルズプログラム
 ニュージランド発祥の世界共通プログラム。
 ●ボディバランス ●ボディコンバット ●レズミルズコア ●レズミルズダンス ●ボディバランス

参加される際のお願い
 ●安全を確保するため、レッスン開始後の入場はご遠慮いただいております。
 ●レッスン中はこまめに水分補給するなど、ご自身の体調管理をお願い致します。
 ●盗難防止のため、ロッカーキーは必ず身に付けてご参加ください。

このマークは初めての方もお気軽に参加できるプログラムです
 全プログラム、軽スポーツ室で実施します