

上尾市民体育館 フィットネスプログラム開催予定表 8月・9月						休館日 8/4		教室のご予約は こちらから→				
※必ず予約システムよりご予約をお願いいたします						※日程は予告なく変更になる場合がございます		2025.7.7				
	教室名	担当 IR	内容	日程		基本開催施設 ※都合によりお部屋の 変更があります	曜日	開催時間	対象	参加費(1回)	定員	備考
				8月	9月							
1	骨盤ストレッチ	岡部	骨盤周りの筋肉を伸ばしたり、ほぐしたりして骨盤のゆがみや開きを改善するプログラムです。姿勢が良くなったり、骨や内臓を正しい位置に維持できる効果が期待できます。	11, 18, 25	1, 8, 15, 22, 29	柔道場	月	12:05～13:05	16歳以上（※ZUMBAは保護者同伴の場合に限り、中学生以上参加可）	¥600	35名	8/4休館日
2	ソードフィットネス	檜崎	ソードフィットネスは古流剣術の動き（形）を基にして創られた身体運動で2022年から始まりました。ソードフィットネス対人で打ち合う競技とは違い、木刀を正しく振ることで諸筋肉を整え美しい姿勢を目指します。	11, 18, 25	1, 8, 15, 22, 29	柔道場	月	13:30～14:30		¥600	20名	8/4休館日
3	ポールストレッチセルフケア	日野	フォームローラを使用したストレッチのプログラムです	11, 18, 25	1, 8, 15, 22, 29	柔道場	月	15:00～16:00		¥600	20名	8/4休館日
4	やさしいパワーヨガ	萩原	お仕事帰りに少し強度を高めたヨガでじんわりと汗をかいてスッキリしませんか？無理なく動けるやさしいパワーヨガです！	11, 18, 25	1, 8, 22, 29	柔道場	月	19:15～20:15		¥600	43名	8/4休館日 9/15インストラクター都合により休講
5	生活筋力向上® ゆっくりプログラム	桧森	ゆっくりとした動作で、軽い負荷または自重を負荷として行うトレーニングです。	5, 12, 19, 26	2, 9, 16, 30	剣道場	火	9:30～10:15		¥300	35名	9/23施設都合により休講
6	ZUMBA®	山口	火曜日の午前中にZUMBAが登場です！	5, 12, 19, 26	2, 9, 16, 30	剣道場	火	10:30～11:30		¥700	35名	8/19代行：Andy 9/23施設都合により休講
7	かんたんピラティス	山崎	コア（腹部、腰部、背部、骨盤底筋群）を少し優しい強度で行うピラティスです。	6, 13, 20, 27	3, 10, 17, 24	剣道場	水	12:05～13:05		¥600	35名	
8	ソフトエアロビクス	宮田	フィットネスプログラムの有酸素運動といえばエアロビクス！！楽しく脂肪燃焼しませんか？簡単なコリオですので、初めてでもご安心ください。	6, 13, 20, 27	3, 10, 17, 24	剣道場	水	13:30～14:30		¥600	40名	
9	おとなのためのやさしい ヒップホップダンス	SAORI	ヒップホップダンスには欠かせないメソッド「アップ」「ダウン」の基礎トレーニング等を学び、毎週少しずつ組み立てながら、ダンスコリオを完成させていきます。	7, 14, 21, 28	4, 11, 18, 25	剣道場	木	12:00～13:00		¥700	35名	
10	バランスボールで体メンテナンス	秋葉	骨盤の歪みや筋力バランスを調節しながら体の緊張を弛め、背骨や関節が滑らかに動くよう整えます	7, 14, 21, 28	4, 11, 18	剣道場	木	13:30～14:30		¥600	35名	9/25インストラクター都合により休講
11	楽しく弾むバランスボール	秋葉	大人気のバランスボールエクササイズで楽しく弾んで体幹トレーニング！	1, 8, 15, 22, 29	5, 12, 19	柔道場	金	12:15～13:15		¥600	43名	9/26インストラクター都合により休講
12	リフレッシュヨガ	萩原	午後のひと時、少し軽めのヨガで体もココロもスッキリリフレッシュ！	1, 8, 22, 29	5, 12, 19, 26	柔道場	金	13:30～14:30		¥600	35名	8/15インストラクター都合により休講
13	ザ・シェイプ60	Andy	引き締め効果のある、自重を使った様々な筋力トレーニングを音楽のリズムに合わせて行う濃厚な60分です！	1, 8, 15, 22, 29	5, 12, 19, 26	剣道場	金	15:05～16:05		¥600	35名	
14	ZUMBA®	Andy	お馴染み！ラテン音楽を中心にして世界中の音楽で踊る最も有名な超楽しい フィットネスダンスプログラムです	1, 8, 15, 22, 29	5, 12, 19, 26	剣道場	金	16:20～17:20		¥700	35名	※8月より時間変更
15	ZUMBA®	Andy		2, 9, 16, 23, 30	6, 13, 20, 27	会議室兼スタジオ	土	18:45～19:45		¥700	20名	※8月より時間と本数変更
★★8/11祝日プログラム		夏だ！ZUMBAだ！Andyだっ！！				剣道場	月・祝	13:00～14:00	¥700	35名	担当：Andy	

■上尾市民体育館フィットネスプログラムについて

- ・毎週開催されている各種フィットネスプログラムにご参加をする場合は必ず予約システムよりご予約をお願いいたします
- ・予約をされていない方は参加できませんので、ご注意ください ・予約は先着順となります
- ・予約は各教室の実施日から2週間前の0時00分から可能です ・設定された定員数に予約が達した場合はご参加ができません
- ・参加費のお支払いは都度、教室参加の前に受付にある券売機でお支払いください

※ご予約された日に参加が出来なくなった場合は必ずキャンセルの手続きを当システムからお願いいたします。※キャンセル手続きを開催日当日の1時間前まで出来るように変更いたしました

※持ち物については、予約システムの各教室にてご確認ください。（バランスボールは体育館で用意します）

※教室参加以外の方（特にお子様）の入室は固くお断りいたします

スマホ・PCで
簡単予約！！



★お問い合わせ★

【上尾市民体育館】048-781-8111



上尾市民体育館 指定管理者：上尾スポーツパートナーズ

【注意】人気プログラムを含み、最近無断キャンセルが大変増えています。貴重な定員枠ですので、他のお客様のためにもレッスンに出られなくなった場合は必ずを予約システムからキャンセル手続きをお願いいたします。

※システムからのキャンセルが出来ない場合は、お手数でも体育館にお電話をいただきますようお願いいたします。