

上尾市民体育館 フィットネスプログラム開催予定表 10月、11月 ※10/16(月)休館日

教室のご予約は

コチラから→



11/8(水)～11/13(月)は「上尾市産業祭」の為、全プログラムが休講となります

※日程は予告なく変更になる場合がございます

2023.9.20更新

	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(休講等)
				10月	11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フィットネスプログラムです。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。	2, 23, 30	6, 20, 27	柔道場	月	12:00～13:00	1 6 歳 以 上	¥500	35名	10/9は講師都合により休講 11/13休講
2	ソードフィットネス	檜崎	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筋肉を整え美しい姿勢を目指します。	2, 9, 23, 30	6, 20, 27	柔道場	月	13:00～15:00		¥1,000	20名	11/13休講
3	かんたんシェイプボクシング® &メディカルストレッチ	吉村	協栄ジムの公式ボクシングエクササイズです。しっかり動いた後はゆったりストレッチで！	2, 9, 23, 30	6, 20, 27	柔道場	月	16:00～17:00		¥500	35名	11/13休講
4	簡化24式太極拳	舟木	太極拳は数百年の歴史を持つ、心身療法です。精神を集中させ、呼吸やリラクゼーションをしながら特別な姿勢をとったりゆっくりとした動作をします。お仕事帰りに太極拳はいかがでしょう？	2, 9, 23, 30	6, 20, 27	柔道場	月	18:00～19:00		¥500	35名	11/13休講
5	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く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！	2, 9, 23, 30	6, 20, 27	柔道場	月	19:15～20:15		¥500	40名	11/13休講
6	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。	4, 11, 18, 25	1, 15, 22, 29	剣道場	水	12:00～13:00		¥500	35名	11/8休講
7	ソフトエアロビクス	宮田	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？エアロビクスは脳トレにも最適といわれている種目です。簡単なコリオですので、初めてでも安心ください。	4, 11, 18, 25	15, 22, 29	剣道場	水	13:30～14:30		¥500	35名	11/1施設都合により休講 11/8休講
8	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選び、それらを振付に取り入れ、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。	10/5, 10/12は無料開催	2, 16, 23, 30	剣道場	木	12:00～13:00		¥700	35名	新しいプログラムです 11/9休講
9	ボディメイクエクササイズ	石山	自重を使った筋力トレーニング、有酸素運動、ストレッチなどを組み合わせて、より引き締まった体を作るためのエクササイズです。	5, 12, 19, 26	2, 16, 23, 30	剣道場	木	13:30～14:30		¥500	35名	11/9休講
10	バランスボールエクササイズ	大津	大人気のバランスボールエクササイズで楽しく体幹トレーニング！	6, 13, 20, 27	3, 17, 24	柔道場	金	12:15～13:15 (コート使用が変更になります)		¥500	43名	11/10休講
11	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！	6, 13, 20, 27	3, 17, 24	柔道場	金	13:30～14:30		¥500	35名	11/10休講
12	SALSATION® 	日野	数年前からフィットネスクラブに導入され爆発的に人気広がっているダンスフィットネスプログラムです。未経験の方でも気軽にいただけるプログラムです。	6, 20, 27	3, 17, 24	剣道場	金	15:00～16:00		¥700	35名	10/13講師都合により休講 11/10休講
13	ザ・サーキット	原	有酸素運動と無酸素運動(筋力トレーニング)を交互に連続して取り組むトレーニングプログラムです。引き締まった理想の身体づくりを目指します。	6, 13, 20, 27	3, 17, 24	剣道場	金	16:30～17:30		¥300	35名	11/10休講
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		4, 18, 25	会議室兼スタジオ	土	18:30～19:30		¥700	20名	新しいプログラムです 11/11休講

■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
- ・予約は各教室の実施日から**2週間前の0時00分**から可能です ・予約は先着順となります
- ・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 ・予約可能期間であれば、お一人様の予約数に制限はございません
- ・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)

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

