

ゴヨーふれあいスポーツセンター運動教室のお知らせ

毎月第3月曜日が休館日です。※但し、第3月曜日が祝日の場合は第2月曜日となります。
 ※教室回数券で参加する方は、1回あたり417円(10回券)。現金で参加する方は、1回あたり800円。
 ☆定員に達した場合は、先着順とさせていただきます。

(通年教室)

スポーツセンター (温水プール)	日時	内容	定員(対象)	申込方法
アクアビクス	毎週水曜日 午後2時30分から1時間	水中リズムダンスで有酸素運動	各30名 (中学生を除く 15歳以上)	スポーツ センター 窓口にて (開催日 当日)
水中ウォーキング	毎週金曜日 午後3時から1時間	体質改善の為の水中歩行運動		
アクアフィットネス	毎週土曜日 午前9時30分から1時間	水中での全身運動		
腰痛改善体操教室	毎週土曜日 午前10時40分から1時間	水中で腰や膝に負担をかけない運動		

○持参物:水着.水泳帽.バスタオル

スポーツセンター (サブアリーナ・選手控室)	日時	内容	定員(対象)	申込方法
K-POPダンス 小中学生クラス	毎週月曜日 午後6時15分から1時間	リズム、ダンス運動	20名(小・中学生)	スポーツ センター 窓口にて (開催日 当日)
ラテンde桃尻	毎週月曜日 午後7時30分から1時間	リズム、ダンス運動	20名 (中学生を除く 15歳以上)	
ピラティス	隔週火曜日 午後1時30分から1時間	ストレッチ、呼吸運動	30名(小学生)	
チアダンス	毎週火曜日 午後6時30分から1時間	リズム、ダンス運動		
ベーシックヨガ	毎週火曜日 午後7時30分から1時間	ヨガの基本動作、呼吸法	各20名 (中学生を除く 15歳以上)	
コア(体幹)トレーニング	毎週水曜日 午前10時30分から1時間	ストレッチ、体幹トレーニング		
簡単チェアヨガ	毎週水曜日 午後2時から1時間	ストレッチ、筋トレ運動		
ジュニアヒップホップ 1部	毎週水曜日 午後6時15分から1時間	リズム、ダンス運動	各30名 (小・中学生)	
ジュニアヒップホップ 2部	毎週水曜日 午後7時30分から1時間	リズム、ダンス運動		
温活フローヨガ	毎週水曜日 午後6時15分から1時間	基礎体温向上、フローヨガ	各20名 (中学生を除く 15歳以上)	
暗闇フィットネス	毎週水曜日 午後7時30分から1時間	高強度トレーニング		
朝活ヨガ	毎週木曜日 午前9時30分から1時間	呼吸を整え、リフレッシュヨガ		
エアロビクス	毎週木曜日 午前9時30分から1時間	基本的なステップ、有酸素運動	各30名 (中学生を除く 15歳以上)	
パワーヨガ	毎週木曜日 午前11時から1時間	筋力アップヨガ		
筋膜リリース・ストレッチ	毎週木曜日 午後6時15分から1時間	セルフケアボール、ストレッチ	各20名 (中学生を除く 15歳以上)	
バランスボールdeトレーニング	毎週木曜日 午後7時30分から1時間	バランスボールで全身運動		
デトックスヨガ	毎週金曜日 午後6時30分から1時間	疲れやむくみ解消ヨガ		
ボクササイズ	毎週金曜日 午後7時45分から1時間	全身シェイプアップ運動		
HIITトレーニング	変則土曜日 午前9時30分から45分間	高強度インターバルトレーニング		
暗闇スライディングボード	変則土曜日 午後6時から1時間	スライディングボードで運動		

○持参物:運動しやすい服装.室内シューズ (ヨガマット、補助具貸出可)

スポーツセンター (トレーニング室)	日時	内容	定員(対象)	申込方法
運動プログラム InBody	毎週月曜日 午後5時45分から1時間30分	体づくりのアドバイス 有酸素運動、筋力トレーニング	各10名 (中学生を除く 15歳以上)	スポーツ センター 窓口にて (事前予約)
	毎週水曜日 午後2時15分から1時間30分			
Personal InBody	毎週金曜日 午後6時から2時間(内30分間)	健康状態の把握、パーソナルトレーニング	4名(中学生を除く 15歳以上)	

○持参物:運動しやすい服装.室内シューズ ※Personal InBodyは回数券での参加はできませんので、お問合せください。

スポーツセンター (トレーニング室)	日時	内容	定員(対象)	申込方法
トレーニング室利用	施設開放日 午前9時から午後9時	有酸素運動、筋力トレーニング	各時間10名 (中学生を除く15歳以上)	スポーツ センター 窓口にて (事前予約)
トレーニング講習	毎週水・金曜日 午前9時から1時間30分	利用方法、トレーニングマシンの説明	午前・午後各5名 夜間各3名 (中学生を除く 15歳以上)	
	毎週水・金曜日 午後12時30分から1時間30分			
	毎週水・金曜日 午後7時30分から1時間30分			

○費用:施設使用料 区域内 200円(古河・坂東・境・五霞・加須・野木・栃木・小山・板倉の在住・在学・在勤者) 区域外 400円

○持参物:運動しやすい服装.室内シューズ・顔写真1枚(縦3cm×横2.5cmスナップ写真可。メンバーズカード添付用)

問 ゴヨーふれあいスポーツセンター ☎76-7000