

令和4年度 スポーツ教室一覧

NO.

区分	教室名	内容	会員受付日時	曜日及び開始時間	対象
《一般対象》 1期（4～6月） 2期（7～9月） 3期（10～12月） 4期（1～3月）	リフレッシュ フィットネス月曜教室	有酸素運動とシェイプアップ効果の筋カトレニングで、健康増進を図ります。	3月・6月・9月・12月 第1木曜日 9:00	月曜 9:15～	一般
	簡単らくらく ピラティス教室	初心者でも安心。体の土台の筋肉を鍛え、姿勢を改善し、見た目も若々しく、疲れにくく痩せやすい体をつくりま。	3月・6月・9月・12月 第1木曜日 9:45	月曜 10:30～	一般
	新 ママのためのピラティス& ヨガ教室	出産後の緩んだ骨盤周りの調整、筋力アップ、肩こり、腰痛の改善、下半身のシェイプアップを目指します。	3月・6月・9月・12月 第1水曜日 14:15	月曜 13:00～	一般 (女性)
	リフレッシュ フィットネス火曜教室	初心者を対象として、有酸素運動とシェイプアップ効果の筋カトレニングで、健康増進を図ります。	3月・6月・9月・12月 第1木曜日 10:45	火曜 10:00～	一般
	かんたん骨盤&骨盤底筋 ヨガ教室	筋肉のアンバランスを整え、歪みにくい体をつくり、尿もれ・便もれ・内臓下垂などのトラブルの予防・改善を目指します。	3月・6月・9月・12月 第1木曜日 13:30	火曜 13:30～	一般
	ボールでハツラツ 健康体操教室	ストレッチ・筋カトレニング。ボールを使って楽しく体を動かし、腰痛・ひざ痛・肩こりの解消、姿勢改善を目指します。	3月・6月・9月・12月 第1木曜日 11:30	水曜 10:00～	一般
	ステップアップヨガ教室	やさしいヨガ教室の内容をステップアップした教室を行い、健康増進を図ります。	3月・6月・9月・12月 第1木曜日 14:15	水曜 13:30～	一般
	やさしいヨガ教室	初心者対象のやさしい内容のヨガ教室です。ゆっくりとした呼吸の中で、ご自身と向き合う時間をつくっていきます。	3月・6月・9月・12月 第1木曜日 15:30	水曜 14:40～	一般
	リラックスヨガ教室	深い呼吸を繰り返しながら、無理なくできるポーズを行います。どなたでも気軽に参加していただけます。	3月・6月・9月・12月 第1水曜日 18:20	水曜 18:40～	一般
	健康スッキリヨガ教室	ヨガでからだも心もスッキリ！健康増進を図ります。	3月・6月・9月・12月 第1水曜日 9:00	木曜 10:00～	一般
	シニア向け！ からだの機能向上教室	運動を始めたい方や運動不足の方を対象に、簡単な動きから始めて、身体機能を向上させて行きます。	3月・6月・9月・12月 第1水曜日 9:45	木曜 11:00～	一般 (60歳以上)
	新 ルーシーダットン教室	血液やリンパの流れを良くし、むくみや冷え症、体質改善に効果的！身体の凝りをほぐし、心身の調和を図ります。	3月・6月・9月・12月 第1木曜日 18:20	木曜 18:40～	一般
	トータルフィットネス教室 ～初めてのバレトン・ストレッチ～	有酸素運動と体幹を意識し、キレイな姿勢をつくりま。初めてでも安心して参加していただけます。	3月・6月・9月・12月 第1水曜日 10:45	金曜 10:50～	一般
	シニア健康フィットネス教室	身体の働きを上手に使ったり鍛えたりし、将来、寝たきりや要介護になるのを防ぐことを目指します。	3月・6月・9月・12月 第1水曜日 13:30	金曜 13:30～	一般 (概ね50歳以上)
《子ども対象》 1期（4～6月） 2期（7～9月） 3期（10～12月） 4期（1～3月）	キッズ新体操教室	幼児を対象にした新体操教室。リボンなどを使って楽しく行います。	3月・6月・9月・12月 第1土曜日 10:35	土曜 9:30～	4歳～年長 (女児)
	ジュニア新体操教室	小学生を対象にした新体操教室。正しい姿勢と身体の動きを習得します。	3月・6月・9月・12月 第1土曜日 11:45	土曜 10:30～	小学1～6年生 (女児)

※記載事項については予定です。変更になる場合がありますので事前に確認してください。
 ※申し込み者が少ない教室は、開催をしない場合があります。
 ※教室は、各期ごとに8回開催します。

令和4年度そびえスポーツクラブ 入会申込書

受付日 令和 年 月 日
NO.

(ふりがな)					住 所	会員区分
氏 名						正会員
生 年 月 日	年齢	性別	(電話番号)	-	-	一般会員
昭和・平成 年 月 日生	歳	男・女	(携帯番号)	-	-	
			保 護 者 氏 名 (会員が未成年の場合)			
勤務先又は学校名(学年)			(ふりがな)			
(学年)			氏 名			