

越谷市立総合体育館 10 月分 個人利用のお知らせ

1. エアロビクスダンス教室

- (1)内容 エアロビクス及びストレッチなどを約60分間行います。
 (2)参加資格 高校生以上
 (3)持ち物 運動の出来る服装、上履き、タオル、飲み物
 (4)参加費 1回(約60分間)／300円
 (5)予定表

10 月	水曜日		10 月	金曜日	
	14:00	19:30		10:30	19:30
2 日	○	○	4 日	○	○
9 日	○	○	11 日	○	○
16 日	○	○	18 日	○	○
23 日	○	○	25 日	○	○
30 日	○	○			

2. ルーシーダットン教室

- (1)内容 タイ式ヨガのポーズ及びストレッチなどを約60分間行います。
 (2)参加資格 高校生以上
 (3)持ち物 運動の出来る服装、上履き、タオル、飲み物
 (4)参加費 1回(約60分間)／300円
 (5)予定表

10 月	金曜日
	15:00
4 日	○
11 日	○
18 日	○
25 日	○



3. すっきり骨盤体操教室

- (1)内容 個々の柔軟性に合わせ、ウエストを捻じる動きや体側を伸ばす動き、肩甲骨を動かすストレッチなどを約60分間行います。
 (2)参加資格 高校生以上
 (3)持ち物 運動の出来る服装、上履き、タオル、飲み物
 (4)参加費 1回(約60分間)／300円
 (5)予定表

10 月	木曜日
	14:00
3 日	○
10 日	○
17 日	○
24 日	○
31 日	○



4. STEP ・ 卓球STEP ・ ビーチボールSTEP

- (1)内容 【STEP】2時間の交代制で卓球・バドミントン・ビーチボールが出来ます。
 【卓球STEP】2時間の交代制で卓球が出来ます。
 【ビーチボールSTEP】ビーチボールが出来ます。
 (2)参加資格 小学生以上(17時以降、中学生以下の方は保護者同伴のみご利用いただけます。)
 (3)持ち物 運動の出来る服装、上履き、タオル、飲み物、用具類(ラケット、ボール、シャトルなど)
 (4)参加費 大人 1回(2時間)／300円 小・中学生 1回(2時間)／150円
 (5)予定表

10 月	STEP
	9:00~21:30
8 日 (火)	○
15 日 (火)	○
22 日 (火)	○

10 月	卓球STEP
	9:30~20:30
7 日 (月)	○
21 日 (月)	○

10 月	ビーチボールSTEP		
	9:30~11:30	12:00~14:00	19:00~21:00
7 日 (月)	○	○	○
12 日 (土)	○	○	○
21 日 (月)	○	○	○

※ボールやシャトルは各自ご持参ください。

※12日は第二体育室で行います。

《注意事項》

- ・大会や悪天候などで急遽中止・変更となる場合がございます。ご不明な点は下記までお問い合わせください。
- ・参加者多数の場合、ご利用いただけない場合がございます。予めご了承ください。

お問い合わせ 越谷市立総合体育館 TEL 048-964-4321