越谷市立総合体育館　１　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

1 月		水曜日 14:00	水曜日 19:30	1 月		金曜日 10:30	金曜日 19:30
1	日	×	×	3	日	×	×
8	日	○	○	10	日	○	○
15	日	○	○	17	日	○	○
22	日	○	○	24	日	○	○
29	日	○	○	31	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

1 月		金曜日 15:00
3	日	×
10	日	○
17	日	○
24	日	○
31	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

1 月		木曜日 14:00
2	日	×
9	日	○
16	日	○
23	日	○
30	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

1 月		STEP 9:00～21:30
7	日（火）	○
21	日（火）	○

1 月		卓球STEP 9:30～20:30
6	日（月）	○
20	日（月）	○

1 月		ビーチボールSTEP 9:30～11:30	12:00～14:00	19:00～21:00
6	日（月）	○	○	○
20	日（月）	○	○	○

※ボールやシャトルは各自ご持参ください。

≪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　℡　048－964－4321