

越谷市立総合体育館 8 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 **定員45名(先着順)**
 (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

※8/20まで夜間の開催時間は18:30～19:30に変更となります。

8 月	水曜日		8 月	金曜日	
	14:00	19:30		10:30	19:30
4 日	○	○ 18:30～	6 日	○	○ 18:30～
11 日	○	○ 18:30～	13 日	○	○ 18:30～
18 日	○	○ 18:30～	20 日	○	○ 18:30～
25 日	○	○	27 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 **定員45名(先着順)**
 (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 **※マットは、なるべくご持参ください。**
 (5) 予定表

8 月	金曜日
6 日	○
13 日	○
20 日	○
27 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 **定員45名(先着順)**
 (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 **※マットは、なるべくご持参ください。**
 (5) 予定表

8 月	木曜日
5 日	○
12 日	○
19 日	○
26 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

8 月	STEP	
	9:00～21:30	
3 日 (火)	○	19:30まで
15 日 (日)	○	19:30まで
17 日 (火)	○	19:30まで
22 日 (日)	○	19:30まで
23 日 (月)	○	
24 日 (火)	○	

8 月	卓球STEP	
	9:30～20:30	
2 日 (月)	○	19:30まで
7 日 (土)	○	19:30まで
14 日 (土)	○	19:30まで
16 日 (月)	○	19:30まで

8 月	ビーチボールSTEP	
	9:30～11:30	12:00～19:30
2 日 (月)	○	コートのみ使用可
7 日 (土)	○	
14 日 (土)	○	
16 日 (月)	○	

※ボールやシャトルは各自ご持参ください。

◆7/20～8/22までコロナ蔓延防止等重点措置適用により19:30までの開催となります。

《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