

越谷市立総合体育館 7 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

※7/23より夜間の開催時間は18:30～19:30に変更となります。

7 月	水曜日		7 月	金曜日	
	14:00	19:30		10:30	19:30
7 日	×	×	2 日	○	○
14 日	○	○	9 日	○	○
21 日	○	×中止	16 日	○	○
28 日	○	○ 18:30～	23 日	○	○ 18:30～
			30 日	○	○ 18:30～

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

7 月	金曜日
	15:00
2 日	○
9 日	○
16 日	○
23 日	○
30 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

7 月	木曜日
	14:00
1 日	○
8 日	×
15 日	○
22 日	○
29 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

7 月	STEP
	9:00～19:30
20 日 (火)	○
25 日 (日)	○

7 月	卓球STEP
	9:30～19:30
24 日 (土)	○

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

◆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。
 ※ボールやシャトルは各自ご持参ください。※状況により変更する場合があります。

《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