

# 越谷市立総合体育館 2 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 ※マットは、なるべくご持参ください。  
 (5) 予定表

2	月	水曜日		2	月	金曜日	
		14:00	19:30			10:30	19:30
7	日	○	○	2	日	○	○
14	日	○	○	9	日	○	○
21	日	○	○	16	日	×	×
28	日	○	○	23	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 ※マットは、なるべくご持参ください。  
 (5) 予定表

2	月	金曜日	
		15:00	
2	日	○	
9	日	○	
16	日	×	
23	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 ※マットは、なるべくご持参ください。  
 (5) 予定表

2	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

2	月	STEP	
		9:30~21:30	
6	日(火)	○	
13	日(火)	中止	
20	日(火)	○	

2	月	卓球STEP	
		9:30~20:30	
5	日(月)	○	
19	日(月)	○	
☆24	日(土)	○	

2	月	ビーチボールSTEP		
		9:30~11:30	12:00~18:00	19:00~21:00
5	日(月)	○	コートのみ	○
19	日(月)	○	使用可	○
☆24	日(土)	○	~16:00まで	×

☆24日は16:00終了時間となります。

※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