

越谷市立総合体育館 9 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

9 月	水曜日		9 月	金曜日	
	14:00	19:30		10:30	19:30
3 日	○	○	5 日	○	○
10 日	○	○	12 日	○	○
17 日	○	○	19 日	○	○
24 日	○	○	26 日	○	○

2. リラックス健康ヨガ教室

- (1)内容 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

9 月	金曜日
5 日	15:15 ○
12 日	○
19 日	○
26 日	○



3. 骨盤エクササイズ教室

- (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

9 月	木曜日
4 日	14:00 ○
11 日	○
18 日	○
25 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

9 月	STEP
	9:30~21:30
2 日 (火)	○
16 日 (火)	○

9 月	卓球STEP
	9:30~20:30
1 日 (月)	○
13 日 (土)	○
15 日 (月)	○
☆ 27 日 (土)	○

9 月	ビーチボールSTEP		
	9:30~11:30	12:00~18:00	19:00~21:00
1 日 (月)	○	コートのみ 使用可	○
13 日 (土)	○		○
15 日 (月)	○		○
☆ 27 日 (土)	○		×

☆ 27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