

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
4	日	○	○	6	日	○	○
11	日	○	○	13	日	○	○
18	日	○	○	20	日	○	○
25	日	○	○	27	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

2	月	金曜日
		15:15
6	日	○
13	日	○
20	日	○
27	日	○



3. 骨盤エクササイズ体操教室

- (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
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

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

2	月	卓球STEP
		9:30~20:30
2	日(月)	○
16	日(月)	○
☆28	日(土)	○

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

☆28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