

# 越谷市立総合体育館 4 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

4	月	水曜日		4	月	金曜日	
		14:00	19:30			10:30	19:30
1	日	○	○	3	日	○	○
8	日	○	○	10	日	○	○
15	日	○	○	17	日	○	○
22	日	○	○	24	日	○	○
29	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

4	月	金曜日
		15:15
3	日	○
10	日	○
17	日	○
24	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

4	月	木曜日
		14:00
2	日	○
9	日	○
16	日	○
23	日	○
30	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

4	月	STEP
		9:30~21:30
7	日(火)	○
21	日(火)	○

4	月	卓球STEP
		9:30~20:30
11	日(土)	○

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

※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