

越谷市立総合体育館 10 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

10 月		水曜日		10 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		○	○
				30 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

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

10 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

10 月	STEP
	9:30~21:30
6 日 (火)	○
20 日 (火)	○

10 月	卓球STEP
	9:30~20:30
11 日 (日)	×
24 日 (土)	×
26 日 (月)	○

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

☆ 11日は16:00終了時間となります。

※状況により変更する場合があります。

※ボールやシャトルは各自ご持参ください。

《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