

越谷市立総合体育館 1 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
 (5)予定表

1	月	水曜日		1	月	金曜日	
		14:00	19:30			10:30	19:30
2	日	×(休館日)		4	日	×(休館日)	
9	日	○	○	11	日	○	○
16	日	○	○	18	日	○	○
23	日	○	○	25	日	○	○
30	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
 (5)予定表

1	月	金曜日	
		15:00	
4	日	×(休館日)	
11	日	○	
18	日	○	
25	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
 (5)予定表

1	月	木曜日	
		14:00	
3	日	×(休館日)	
10	日	○	
17	日	○	
24	日	○	
31	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

1	月	STEP	
		9:00~21:30	
8	日(火)	○	
15	日(火)	○	
22	日(火)	○	

1	月	卓球STEP	
		9:30~20:30	
7	日(月)	○	
21	日(月)	○	

1	月	ビーチボールSTEP		
		9:30~11:30	12:00~14:00	19:00~21:00
7	日(月)	○	○	○
21	日(月)	○	○	○

※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