

# 越谷市立総合体育館 12 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

12 月	水曜日		12 月	金曜日	
	14:00	19:30		10:30	19:30
5 日	○	○	7 日	○	○
12 日	○	○	14 日	○	○
19 日	○	○	21 日	○	○
26 日	○	○	28 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

12 月	金曜日	
	15:00	
7 日	○	
14 日	○	
21 日	○	
28 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

12 月	木曜日	
	14:00	
6 日	○	
13 日	○	
20 日	○	
27 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

12 月	STEP	
	9:00~21:30	
4 日 (火)	○	
18 日 (火)	○	
25 日 (火)	○	

12 月	卓球STEP	
	9:30~20:30	
17 日 (月)	○	
24 日 (月)	○	

12 月	ビーチボールSTEP		
	9:30~11:30	12:00~14:00	19:00~21:00
17 日 (月)	○	○	○
24 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