

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
 (5)予定表

2	月	水曜日		2	月	金曜日	
		14:00	19:30			10:30	19:30
6	日	○	○	1	日	○	○
13	日	○	○	8	日	○	○
20	日	○	○	15	日	○	○
27	日	○	○	22	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

2	月	金曜日
		15:00
1	日	○
8	日	○
15	日	○
22	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

2	月	木曜日
		14:00
7	日	○
14	日	○
21	日	○
28	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
		9:00~21:30
5	日(火)	○
19	日(火)	○

2	月	卓球STEP
		9:30~20:30
4	日(月)	○
18	日(月)	○
23	日(土)	○

2	月	ビーチボールSTEP		
		9:30~11:30	12:00~14:00	19:00~21:00
4	日(月)	○	○	○
18	日(月)	○	○	○
23	日(土)	○	○	○

※ボールやシャトルは各自ご持参ください。

※2/19午前中のSTEPは卓球10面バドミントン・ビーチボール併せて4面のみとなります。

※午後からは通常利用通りご利用いただけます。

《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