

# 小山市立体育館 2023年度 3期スタジオプログラム

8回1クール¥4,800(税込)/ 6回1クール¥3,600(税込)

2023.8.7

| 教室名   | 曜日  | 日程        |            |            |       |
|---|-----|-----------|------------|------------|-------|
|   |     | 1         | 2          | 3          | 4     |
| ● ウェープリングストレッチヨガ ≫村上IR<br>10:00~10:50〔一般向け〕                             | 月曜日 | 10/2      | 10/16      | 10/23      | 10/30 |
|   |     | 5         | 6          | 7          | 8     |
| ● エアロ&ボールエクササイズ ≫霜村IR<br>11:00~11:50〔一般向け〕                              | 月曜日 | 11/6      | 11/20      | 11/27      | 12/4  |
|   |     |           |            |            |       |
| ● やさしいヨガ ≫持田IR<br>11:00~11:50〔一般向け〕                                     | 火曜日 | 10/3      | 10/17      | 10/24      | 10/31 |
|   |     | 5         | 6          | 7          | 8     |
| ● K-POPカバーダンス ≫奥村IR<br>①ジュニア(小学1~6年生) 17:30~18:20<br>②中学生以上 18:50~19:40 | 火曜日 | 11/7      | 11/14      | 11/21      | 11/28 |
|   |     |           |            |            |       |
| ● からだほぐすストレッチ ≫斉藤IR<br>11:00~11:50〔一般向け〕                                | 水曜日 | 10/4      | 10/11      | 10/18      | 10/25 |
|   |     | 5         | 6          | 7          | 8     |
| ● 歌謡ダンスエクササイズ ≫斉藤IR<br>13:00~13:50〔一般向け〕                                | 水曜日 | 11/1      | 11/8       | 11/15      | 11/22 |
|   |     |           |            |            |       |
| ● ピラティス ≫唐澤IR<br>19:00~19:50〔一般向け〕                                      | 水曜日 |           |            |            |       |
|   |     |           |            |            |       |
| ● リフレッシュヨガ ≫月岡IR<br>11:00~11:50〔一般向け〕                                   | 木曜日 | ★<br>10/5 | ★<br>10/12 | ★<br>10/19 | 10/26 |
|   |     | 5         | 6          | 7          | 8     |
| ● バレトン ≫梅沢IR<br>13:00~13:50〔一般向け〕                                       | 木曜日 | ★<br>11/2 | ★<br>11/9  | ★<br>11/16 | 11/30 |
|   |     |           |            |            |       |
| ★ 筋膜リリース ≫梅沢IR (6回)<br>14:00~14:50〔一般向け〕                                | 木曜日 |           |            |            |       |
|   |     |           |            |            |       |
| ● ズンバ ≫秋澤IR<br>10:00~10:50〔一般向け〕  | 金曜日 | 10/6      | 10/13      | 10/20      | 10/27 |
|   |     | 5         | 6          | 7          | 8     |
| ● ゆったりヨガ ≫深澤IR<br>19:00~19:50〔一般向け〕                                     | 金曜日 | 11/10     | 11/17      | 11/24      | 12/1  |
|   |     |           |            |            |       |
| ● 骨盤調整ヨガ ≫村上IR<br>10:00~10:50〔一般向け〕                                     | 土曜日 | 10/7      | 10/14      | 10/21      | 10/28 |
|   |     | 5         | 6          |            |       |
| ● 温活ヨガ ≫谷沢IR<br>11:00~11:50〔一般向け〕                                       | 土曜日 | 11/4      | 11/25      |            |       |
|   |     |           |            |            |       |

# 【募集案内】 2023 年度 3 期プログラム

検温や体調管理等、コロナウィルス感染症の予防対策に努めていただきますようにご協力をお願いします。

## ■開催場所 小山市立体育館 多目的スタジオ

## ■実施期間・受講料・回数・定員

1 期： 2023 年 10 月 2 日(月) ～ 12 月 4 日(月) ※祝日、振替休日及び休館日は、教室が休みとなります。  
【火～金曜日】 8 回 4,800 円 (消費税含む) 各 15 名  
【木曜日】 6 回 3,600 円 (消費税含む) 各 15 名 (筋膜リリース教室のみ)  
【土曜日】 6 回 3,600 円 (消費税含む) 各 15 名

## ■申込締切

〔2 期参加者の継続申込〕 2023 年 8 月 7 日(月)～9 月 2 日(土)  
〔新規申込〕 2023 年 9 月 3 日(日)～10 月 1 日(日)  
※窓口にて申込書記入・料金入金で申込完了となります。

## ■申込・問合せ

〒323-0818 小山市塚崎 1408 番 1 TEL : 0285-28-1250 小山市立体育館  
※ 申込人数が定員の 5 割未満の教室は閉講する場合があります。  
※ ご提供いただいた個人情報については、厳重に管理し、事務連絡及びスクール情報の提供以外には使用いたしません。

## ■お支払い後のキャンセル・返金

キャンセル及び受講料の返金は、1 期クール第 1 回目開催の前日まで可能です。  
領収書をご持参の上、体育館窓口にて取消しをお申し出ください。  
※教室開始以降、お支払い後の返金は出来ませんので予めご了承ください。

## ■連絡・注意事項

- (1) 教室の時間は、必ず守り、早過ぎたり遅れたりしないようにしてください。遅れて参加される場合は、各自で十分なウォーミングアップを行ってください。
- (2) 教室で使用するマットは、共用マットはございますが数に限りがあります。各自持参のご協力をお願いいたします。
- (3) 申込後の教室の変更や、受講資格を他人に譲渡することはできません。
- (4) 事故や傷害が生じたときは、応急処置のみ行います。安全管理には各自充分注意してください。
- (5) 教室中の盗難等の責任は一切負いません。  
※ 各自手荷物、靴、傘等はロッカーを使用するなどして各自で管理してください。
- (6) 傷害保険に加入しています。教室中に怪我等あればお問い合わせください。
- (7) 台風等気象条件により休講になる場合やコロナウィルス関係で休館や休講になる場合も、体育館から連絡はいたしません。電話もしくはホームページで確認してください。
- (8) 受付時の検温・手指消毒のご協力をお願いいたします。
- (9) 講師の都合により、講師やプログラム内容が変更となることがございます。あらかじめご了承ください。
- (10) クール開始後、他のプログラムへの教室の変更は受け付けておりません。

## ■教室参加時の必要準備物

運動しやすい服装(ジーンズ・デニム生地は避けてください)／タオル／飲み物(キャップの閉まるもの)／着替え  
〔ヨガ各種・ピラティス・バレトン・ウェープリングストレッチヨガ〕 体育館シューズ・ストレッチマット  
〔K-POP カバーダンス・歌謡ダンスエクササイズ・ズンバ〕 体育館シューズ  
〔からだほぐすストレッチ〕 体育館シューズ・ストレッチマット・フェイスタオル(ハンドタオル不可)

## ■その他 ウェープリングストレッチは、骨粗しょう症の方はご参加をお控えください。