

さがみはらグリーンプール 2024年5月スタジオ教室のご案内

※2024年4月23日(火) 8:30～受付開始

《お申込み方法》

下記①②のいずれかの方法でお申込みください。



①施設受付窓口でのお申込み

▶申込書を記入し、受付窓口に提出してください。

②お電話でのお申込み

▶お電話で(042-758-3151)お申込みください。

※2024年4月23日(火)8:30から先着順で受付いたします。定員になり次第受付終了になります。

教室名	内容
ピラティス	背骨や骨盤の位置を正しく整えながら体幹の筋肉を強化し、しなやかで安定した体づくりを目指します。
パワーヨガ	呼吸と動きを連動させながら、身体を大きく動かす運動量の多いヨガプログラムです。
骨盤ストレッチ	カラダの軸のズレやゆがみを調整、股関節まわりをほぐし、カラダ全体のバランスを整えていきます。
ZUMBA	ラテン系の音楽とダンスを融合させたエクササイズ、心肺機能の向上や脂肪燃焼に効果的です。
はじめてのフラダンス	ハワイアンミュージックにあわせて、お花や風、海などハワイの自然を全身で表現します。
ボディパンプ	バーベルを使用して「シェイプアップ」「筋持久力向上」を目指す教室です。
シェイプアップダンス	ダンスの動きを通して、肩甲骨、骨盤を中心に全身を動かし、シェイプアップにつなげていきます。
ボディコンバット	ボクシングや空手などの格闘技の動作を行い、脂肪燃焼を図りストレスを発散できます。
やさしい筋トレ&ストレッチ	ストレッチ体操でコリを解消させ、簡単な自体重トレーニングで筋力アップを目指します。
お手軽筋力トレーニング	簡単な筋力トレーニング・ストレッチで硬くなった筋肉をほぐし動きやすいからだづくり、姿勢改善をめざします。
シニアのための体幹トレーニング	健康な体づくりのための体幹トレーニングを、いくつか組み合わせながら行います。
気功	気を集中する事により、心身のリラックス・バランス感覚を養います。
太極拳基礎套路	中国古来の武術を基にゆっくりとした動きで型(動きの手順)を習得します。
バレトン	バレエとフィットネス、ヨガを合わせたエクササイズです。姿勢や体幹を鍛えるのに最適なレッスンです。
やさしいバレエ	バレエレッスンを中心に行う初心者向けのクラスです。柔軟性向上・身体の引き締めを目指します。
ボクシングエクササイズ	ボクシングの動きを取り入れた楽しいエクササイズです。
エアロビクス	基本ステップを中心に音楽に合わせて身体を動かします。動きの組み合わせを楽しみながら脂肪燃焼します。

※その他教室内容についてはホームページまたは施設へお問い合わせください。

《注意事項》

▶参加料お支払いは初回教室参加前までに施設受付でお願いします。

連絡なく初回教室開始までにお支払いがない場合はキャンセル扱いとさせていただきます。

▶教室参加時は汗拭き用タオル・飲み物・室内用シューズをお持ちいただき、運動のできる服装でお越しください。

(シューズ不要のクラスもございます。詳しくは参加者実施要項をご確認ください。)

▶参加料には傷害保険料が含まれます。一度納入された参加料は参加の有無に関わらず払い戻しはできません。

▶欠席された場合の振替・返金や途中で中止される場合の返金はございません。

▶状況、都合により日程を変更する場合がございます。日程変更に伴う返金はいたしかねますのでご承知おきください。

▶入院を伴うような病歴・手術歴のある方や体調に不安のある方は、必ず教室参加に問題がないか医師の判断を仰いでください。医師の許可を得ずに参加した場合は、教室参加によって体調に問題が生じても当施設は一切の責任を負いかねます。

《個人情報の取り扱いについて》

▶教室参加にあたりご提出いただいた個人情報は教室運営の目的以外には使用いたしません。

さがみはらグリーンプール(相模原市立総合水泳場)

〒252-0242 相模原市中央区横山5-11-1

TEL/042-758-3151

大人向けスタジオ教室一覧

教室NO	教室名	曜日	時間	5月 (数字は日にち)	回数	受講料 (税込)	対象	定員	会場	講師
日-1	ピラティス	日	16:45 - 17:45	12・19・26	3	¥3,300	16歳～	20	2階スタジオ	米田
火-1	気功	火	9:45 - 10:45	7・21・28	3	¥2,475	16歳～	15	1階スタジオ	落合
火-2	太極拳基礎套路	火	11:00 - 12:00	7・21・28	3	¥2,475	16歳～	20	2階スタジオ	落合
火-3	22式太極扇(入門編)	火	12:15 - 13:15	7・21・28	3	¥2,475	16歳～	20	2階スタジオ	落合
火-4	パワーヨガ	火	9:45 - 10:45	7・14・21	3	¥3,300	16歳～	20	2階スタジオ	坂本
火-5	ヨガ	火	11:00 - 12:00	7・14・21	3	¥3,300	16歳～	15	1階スタジオ	坂本
火-6	シェイプアップダンス	火	12:30 - 13:30	7・14・21・28	4	¥3,300	16歳～	15	1階スタジオ	井上
火-7	ボクシングエクササイズ	火	19:00 - 20:00	7・14・21・28	4	¥4,400	16歳～	15	1階スタジオ	伊藤
火-8	ボディパンプ	火	19:15 - 20:15	7・14・21・28	4	¥3,300	16歳～	20	2階スタジオ	河田
水-1	やさしい筋トレ&ストレッチ	水	10:00 - 11:00	8・15・22・29	4	¥4,400	40歳～	15	1階スタジオ	伊藤
水-2	シニアのための 体幹トレーニング	水	11:15 - 12:15	8・15・22・29	4	¥4,400	50歳～	15	1階スタジオ	伊藤
水-3	ボクシングエクササイズ	水	11:00 - 12:00	8・15・22・29	4	¥4,400	16歳～	20	2階スタジオ	西脇
水-4	からだ調整ヨガ	水	12:30 - 13:30	8・15・22・29	4	¥4,400	16歳～	15	1階スタジオ	米田
水-5	骨盤ストレッチ	水	13:45 - 14:45	8・15・22・29	4	¥4,400	16歳～	15	1階スタジオ	水島
水-6	女性のための コアエクササイズ	水	19:00 - 20:00	8・15・22・29	4	¥4,400	16歳～	15	1階スタジオ	伊藤
水-7	パワーヨガ	水	19:30 - 20:30	8・15・22・29	4	¥4,400	16歳～	20	2階スタジオ	下村
木-1	ピラティス	木	10:00 - 11:00	9・16・23・30	4	¥4,400	16歳～	15	1階スタジオ	米田
木-2	やさしいバレエ	木	11:15 - 12:15	9・16・23・30	4	¥4,400	16歳～	15	1階スタジオ	及川
木-3	はじめてステップ	木	12:30 - 13:30	9・16・23・30	4	¥4,400	16歳～	15	1階スタジオ	伊藤
木-4	ボディアタック	木	12:30 - 13:30	9・16・23・30	4	¥3,300	16歳～	20	2階スタジオ	難波
木-5	ボディコンバット	木	13:45 - 14:45	9・16・23・30	4	¥3,300	16歳～	20	2階スタジオ	難波
木-6	お手軽筋力トレーニング	木	13:45 - 14:45	9・16・23・30	4	¥3,300	50歳～	15	1階スタジオ	黒澤
木-7	リズムウォーク&筋トレ	木	15:00 - 16:00	9・16・23・30	4	¥3,300	40歳～	15	1階スタジオ	黒澤
木-8	ボディコンバット	木	19:15 - 20:15	9・16・23・30	4	¥3,300	16歳～	20	2階スタジオ	黒澤
木-9	エアロビクス	木	19:30 - 20:30	9・16・23・30	4	¥4,400	16歳～	15	1階スタジオ	下村
金-1	42式総合太極拳	金	10:00 - 11:00	10・17・24・31	4	¥3,300	16歳～	15	1階スタジオ	落合
金-2	ZUMBA	金	10:00 - 11:00	3・10・17・31	4	¥4,400	16歳～	20	2階スタジオ	Noriko
金-3	はじめてのフラダンス	金	12:30 - 13:30	10・17・24・31	4	¥4,400	16歳～	15	1階スタジオ	中村
金-4	ボディパンプ	金	11:15 - 12:15	10・17・24・31	4	¥3,300	16歳～	20	2階スタジオ	難波
金-5	ボディコンバット	金	12:30 - 13:30	10・17・24・31	4	¥3,300	16歳～	20	2階スタジオ	難波
金-6	ボディバランス	金	13:45 - 14:45	10・17・24・31	4	¥3,300	16歳～	20	2階スタジオ	難波
金-7	バレトン	金	11:15 - 12:15	10・17・24・31	4	¥4,400	16歳～	15	1階スタジオ	及川
金-8	パワーヨガ	金	20:15 - 21:15	10・17・24・31	4	¥4,400	16歳～	15	1階スタジオ	米田
土-1	ボディパンプ	土	10:15 - 11:15	4・11・18・25	4	¥3,300	16歳～	20	2階スタジオ	河田
土-2	ボディアタック	土	11:30 - 12:30	4・11・18・25	4	¥3,300	16歳～	20	2階スタジオ	河田
土-3	エアロビクス	土	16:30 - 17:30	11・18・25	3	¥3,300	16歳～	20	2階スタジオ	古川
土-4	ボディコンバット	土	19:15 - 20:15	4・11・18・25	4	¥3,300	16歳～	20	2階スタジオ	黒澤