

予約不要！

ワンコインでできる運動教室！

オープン教室とは・・・

事前の申し込みや予約が不要で、15歳以上（中学生不可）であれば、どなたでも気軽に1回500円で受けられる教室です。

教室当日に券売機または窓口でチケットを購入していただき、各教室の会場へお越し下さい。各教室20分前よりチケット販売いたします。

総合体育館

月曜日：体幹トレーニング（姿勢調整）

◆姿勢を崩す原因となる骨盤のゆがみ調整や体幹を動かし姿勢を安定させることで運動効果を上げていきます。

会 場：多目的室

時 間：① 9時15分～10時15分

② 10時45分～11時45分

期 間：4月18日

5月 2日・16日

6月 6日・27日

7月 4日

定 員：各20名（先着）

春期
オープン教室

* 総合体育館・市体育館は券売機でチケットを購入してください。茅ヶ崎公園は窓口でチケットを購入してください。

* 室内シューズは各自ご用意ください。

* 水分補給用の飲み物や汗拭き用タオル、受講中に必要な方はヨガマット・バスタオルなどご用意ください。

* 本教室の受講中怪我などをされた場合、傷害保険の対象になる場合があるので、速やかに総合体育館までご連絡ください。

* 日頃、通院されている方は必ず医師の許可を得てください。

問合せ 茅ヶ崎市文化・スポーツ振興財団

0467(82)7175(総合体育館)

予約不要！

ワンコインでできる運動教室！

オープン教室とは・・・

事前の申し込みや予約が不要で、15歳以上（中学生不可）であれば、
どなたでも気軽に1回500円で受けられる教室です。

教室当日に券売機または窓口でチケットを購入していただき、各教室
の会場へお越し下さい。各教室20分前よりチケット販売いたします。

市体育館

火曜日：リズム運動&体幹トレーニング

◆簡単な動きをリズムに合わせて行うことで身体を温め、脂肪燃焼を目的に行うと共に、姿勢を崩す原因となる骨盤のゆがみ調整や体幹を動かし姿勢を安定させることで運動効果を上げていきます。

会 場：柔剣道場

時 間：19時30分～20時30分

期 間：4月26日

5月10日・24日

6月 7日・21日

7月 5日

定 員：20名（先着）

春期 オープン教室

* 総合体育館・市体育館は券売機でチケットを購入してください。茅ヶ崎公園は窓口でチケットを購入してください。

* 室内シューズは各自ご用意ください。

* 水分補給用の飲み物や汗拭き用タオル、受講中に必要な方はヨガマット・バスタオルなどご用意ください。

* 本教室の受講中怪我などをされた場合、傷害保険の対象になる場合があるので、速やかに総合体育館までご連絡ください。

* 日頃、通院されている方は必ず医師の許可を得てください。

問合せ 茅ヶ崎市文化・スポーツ振興財団

0467(82)7175(総合体育館)

予約不要！

ワンコインでできる運動教室！

オープン教室とは・・・

事前の申し込みや予約が不要で、15歳以上（中学生不可）であれば、
どなたでも気軽に1回500円で受けられる教室です。

教室当日に券売機または窓口でチケットを購入していただき、各教室
の会場へお越し下さい。各教室20分前よりチケット販売いたします。

茅ヶ崎公園野球場

水曜日：貯筋ステーション

◆貯筋とは、「運動を行うことによって筋肉を鍛え、それを貯金のように持続しよう」という考え方で、この教室ではイスを使って普段使わない筋肉を伸ばし、コツコツ動ける身体をつくっていきます。

会 場：会議室

時 間：13時30分～14時30分

期 間：4月20日

5月11日・18日

6月 1日・15日・29日

7月13日

定 員：20名（先着）

オープン教室

* 総合体育館・市体育館は券売機でチケットを購入してください。茅ヶ崎公園は窓口でチケットを購入してください。

* 室内シューズは各自ご用意ください。

* 水分補給用の飲み物や汗拭き用タオル、受講中に必要な方はヨガマット・バスタオルなどご用意ください。

* 本教室の受講中怪我などをされた場合、傷害保険の対象になる場合があるので、速やかに総合体育館までご連絡ください。

* 日頃、通院されている方は必ず医師の許可を得てください。

問合せ 茅ヶ崎市文化・スポーツ振興財団

0467(82)7175(総合体育館)