



●令和7年度1月～3月●

フィットネス教室開催スケジュール

【更新日】
R7年12月1日

曜日	教室名	講師	場所	時間	教室について	★お休み★
月	美ボディメイク教室	脇田由香	武道場	11:00～12:00	ストレッチなどのトレーニングで体幹を鍛え、代謝UP!! どなたでも気軽にご参加いただけるメニューです♪	1月：12 2月：23 3月：
火	かんたんエアロ教室	高附真佐江	サブアリーナ	10:00～11:00	エアロピックスの初級編。基本動作を繰り返し、楽しみながら簡単にできるエアロピックス。	1月： 2月： 3月：
	ナイトリラックスヨガ教室	脇田由香	研修会議室	20:15～21:15	心地よい睡眠に導くヨガ。 	1月：27 2月： 3月：
水	ZUMBA®	中島美穂	武道場	9:30～10:30	ラテン系の曲に合わせて、45分楽しく体を動かします。強弱のあるトレーニングで汗をたくさんかいて、心も体も元気になります！	1月： 2月：11 3月：
	リラックスヨガ教室	脇田由香	武道場	14:00～15:00	心も体もリラックスできるヨガ。	1月： 2月：11 3月：
木	Bフィットネス教室	安齊聰子	サブアリーナ	12:00～13:00	筋力トレーニング＆格闘技の動きを取り入れた運動をすることで、脂肪燃焼効果を高めます！股関節や肩まわりの大きい筋肉を動かして代謝UP！	1月：1 2月： 3月：
金	健康体操教室	高附真佐江	武道場	9:15～10:15	ストレッチ＆有酸素運動で楽しく体を動かします♪これから運動を始めたい方でも気軽にご参加いただけます。	1月：2 2月： 3月：20
	入門ヨガ教室	小川良子	武道場	11:45～12:45	初めての方も気軽にご参加いただけます。ヨガの入門編。体の歪みやコリを少しづつほぐしながらストレッチします♪	1月：2 2月： 3月：20
土	ストレッチヨガ教室	安齊聰子	研修会議室	20:00～21:00	誰でも無理なく、楽しみながら全身を伸ばしてリラックスできるヨガ。	1月：3・10・17 2月：7・14・21 3月：

★参加方法：券売機にて「フィットネス教室」チケット（400円）をご購入いただき、教室の受付にお出しください。

チケット販売および受付は、各教室開始の15分前より行います。

◎フィットネス回数券（12回分4,000円）でもご参加できます。※事前予約は不要です。

トレーニング室との併用が可能です！

各教室開始前の1時間でトレーニング室をご利用いただけます。

※ZUMBA®・健康体操は教室後の1時間でのご利用となります。

※トレーニング室との併用には、「トレーニング室」のチケットもしくは回数券が必要です。

★注意事項：・18歳以上対象です。

・ビッグタートル内は土足禁止です。室内履きをご持参ください。

・教室で使用するタオル・水分補給等は各自でご用意ください。

・貴重品の管理は、各自の責任でお願いします。

・教室にて発生した事故等については、傷害保険の範囲内での対応となりますので予めご了承ください。

※大会等により、予定が急遽変更となる場合があります。

最新の状況は【X (旧Twitter)】またはお電話にてご確認ください。

主催：公益財団法人 深谷市地域振興財団（深谷市総合体育館）TEL048-572-3000



Big TURTLE
x (旧Twitter)

