

フィットネスで、楽しく運動し健康な身体造りをしよう！

◆「フィットネス」は、運動能力を競ったり、対面で勝敗を楽しむ競技スポーツと違い、健康な身体造りを目的として、最適な方法で運動を行います。

◆逗子アリーナ フィットネス教室には、下記表のとおり、座ったままや、道具を使ったり、音楽を聴きながらなど、バラエティに富んだ様々な方法で、楽しく「フィットネス」ができる教室があります。また初心者向けや75歳以上を対象とした教室も有ります。(★の数で各教室の運動強度も表示しています。) **年齢、体力、ニーズに応じて教室を選ぶことができます。**



◆参加方法のご案内◆

場所：逗子アリーナ
費用：1回500円
回数券 4,000円(10枚)
参加申込、予約不要(当日受付)
※年齢制限や持ち物が必要な教室がありますので、初めてご参加の方は、お問合せ下さい。
TEL:046-870-1296

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、参加時及び運動中もマスク着用をお願いします。

種目	日程月/日	間隔	時間	運動の内容や効果/★運動強度
骨盤体操	4/6~	毎週火曜日	9:00~9:50	呼吸と骨盤周りを活性化する軽いエクササイズで、自律神経を整えます。日中、お仕事で座りっぱなしの方などにお勧めです。/★
姿勢改善			10:00~10:50	半円柱状の道具(コンディショニングボール)を使い、凝り固まった筋肉をほぐします。猫背の改善は脳の活性化に繋がり、勉強や仕事がかたどる効果が期待できます。/★
ZUMBA®	4/7~	毎週水曜日	9:00~9:50	心肺機能を高める有酸素運動です。主に、中南米でお馴染みのサルサやメレンゲの音楽に合わせて身体を動かす「ダンスエクササイズ」です。/★★★
水曜ヨガ			10:00~10:50	ゆったりとした動きに合わせ、ハタヨガの様々なポーズを練習していくクラスです。体のアンバランスを整え、首・肩・腰の痛み等も和らげることができます。/★★
75才からの健康体操			11:10~12:00	病後の方、車いすの方(付き添いOK!)も気軽に参加できる健康体操です。無理のない範囲で、ご自分のペースで参加できる体操教室です。/★
ソフトヨガ	4/2~	毎週金曜日	9:00~9:50	ミニボールを使用し、ヨガの呼吸法とポーズを行うことで体の軸を作りながら柔軟性やバランス力を整えていきます。/★
キックエアロ			10:00~10:50	有酸素運動にキックボクシングの動きを取り入れ、日頃動かさない部位や「片足バランス」も入れ体幹を意識した体操です。しっかり汗を流されたい方へおススメです。/★★★
筋力アップ&チェアストレッチ			①12:45~13:45 ②14:15~15:15	55歳以上の方を対象に座ってできる筋力トレーニングと簡単ストレッチを行います。膝や腰など関節の痛みを減らすため筋力アップに取り組みましょう!/★
ソング&ストレッチ	4/9・23	第2/4金曜日	11:10~12:10	楽しい歌(唱歌・童謡・演歌)を正しい姿勢で声を出し、深い呼吸で楽に歌えるようレッスンします。顔、首、目力や口の中の筋肉を意識しながら歌い、歌いながら全身のストレッチ等も行います。/★
朝いちソフトヨガ	4/3~	毎週土曜日	9:00~9:50	ヨガ入門~初心者の方も気軽に参加いただけるクラスです。週末のリラクゼーション&メンテナンスにもおススメです。/★
ZUMBA®お子さんと一緒にどうぞ			10:00~10:50	心肺機能を高める有酸素運動です。主に、中南米でお馴染みのサルサやメレンゲの音楽に合わせて身体を動かす「ダンスエクササイズ」です。/★★★

スポーツイベント&おとなの教室

健康ハイキング ~つつじの名所・赤城山を歩く~

新緑の芽吹きと、れんげつつじの花を見て癒されましょう！

- 行先：赤城山小沼
- 期日：5月31日(月)
- 時間：6時30分
逗子アリーナ前集合
(大型バスにて現地まで)
- 対象：18才以上の方
- 人数：46名(先着順)
- 費用：6,000円(別途温泉代)
- 申込：4/15(木)9:00~ 逗子アリーナにて



電太スポーツ太鼓 (申込受付中：逗子アリーナにて)

電子太鼓を使って、基礎の太鼓の打ち方から、握力・体を支える体幹・筋力アップ運動を行います。楽しく運動ができます。

- 日程：5/6~7/8 全10回
- 時間：①9:00~10:00(中上級)
②10:15~11:15(初級)
- 場所：逗子アリーナ 第一会議室
- 対象：18歳以上
- 人数：①②各13人
- 費用：①②各10,000円
・ピシター1,500円/回



ラグビー体験会 (当日参加OK)

広いグラウンドで元気いっぱい、心も身体も強くなろう！
「ONE TEAM」を合言葉に、一緒にラグビーをしよう！

- 日程：4/18 日曜日
- 時間：9:00~13:00
- 場所：池子の森自然公園 野球場大
- 対象：幼児(3歳~)・小学生
- 費用：無料
- 問合せ：080-8026-0298
- 協力：逗子葉山ラグビースクール



おとなのテニス教室 (申込：4/7~逗子アリーナにて)

テニスは全くの未経験！という初心者の方から、長年テニスプレーし、より技術を磨きたい！という方まで、それぞれのレベルに合わせてご指導します。

- 日程：5/2~5/5・5/9 ※予備日5/16 全5回
- 時間：10:00~12:00 ●場所：第一運動公園テニスコート
- 対象：18歳以上 ●人数：30人 ●費用：2,500円



サッカー広場 (当日参加OK)

ちょっと時間があるときに、だれかとボールを蹴って遊びたい、そこに行くとか誰かしら来て一緒にサッカーをしたいなど、もっと気軽に手軽にサッカーを楽しみたいという人達のために、子どもから大人まで、誰でも自由に参加できるサッカー広場を開設します。小さなお子様と保護者にとって、最高のスキンシップの時間に！サッカー協会の指導者が楽しく盛り上げてくれます。

- 日程：4/18・5/9・6/20 日曜日
- 時間：15:00~17:00
- 場所：池子の森自然公園・野球場小(4・6月) 野球場大(5月)
- 対象：どなたでも(幼児~)
※小学2年生以下は保護者と一緒に参加
- 費用：1人1回につき500円
※保護者と一緒の場合 2人1回につき800円
- 持物：サッカーボール(無くてもOK)



ジュニアスポーツ教室

幼少期に運動する習慣を身につけ、体を動かすことが楽しいと思うことで、子どもの運動神経を高く向上させることが期待できます。さまざまなスポーツを経験して、運動の好きな子どもになってもらいましょう！



ジュニア陸上教室・低学年

大人気！キム先生(元韓国代表の陸上競技短距離選手)の「ジュニア陸上教室低学年」が今年度も開催が決まりました！楽しいトレーニングで体の使い方を覚えよう！走る事が楽しくなります。



【申込方法】4月7日(水) 16:00~16:30の間、逗子アリーナ第一会議室にて先着順となります。8日以降空きがある場合は逗子アリーナ1階受付にて申し込みできます。お一人様につき申込書2枚まで可能。(1枚につき1種目のみ可)

種目	日程(月/日)	曜日	回数	時間	人数	対象	費用	場所	キリトリ	
									受講する種目(1種目)の赤枠内に○を付けて下さい	兼申込書
こどもダンス教室	5/11~7/13	火	10回	①16:20~17:10 ②17:20~18:20	①15人 ②25人	①未就学児5~6才 ②小学校1~6年生	5,000円	逗子アリーナ	●新型コロナウイルス対策により、状況によっては開催できない場合があります。	
ジュニアバドミントン	5/11~6/29	火	8回	16:30~18:00	30人	小学校4~6年生	2,500円			
ステップアップ! 運動基礎	5/6~6/24	木	8回	16:30~17:30	40人	小学校1~6年生	4,000円			
親子体操	5/6~6/24	木	8回	9:30~10:30	30組	2~4歳児と保護者	5,600円			
ジュニア卓球	5/6~6/24	木	8回	16:30~18:00	40人	小学校4~6年生	2,500円	池子の森自然公園400mトラックほか		
ジュニア陸上・低学年	4/30~6/25 (5/21を除く)	金	8回	16:30~17:30	40人	小学校1~3年生	4,000円			
ジュニア陸上・高学年	4/17~7/17	土	8回	9:00~11:00	50人	小学校4~6年生	2,500円			
ジュニアテニス	4/21~6/16	水	8回	①16:00~17:00 ②17:00~18:00	各24人	①小学校1~3年生 ②小学校4~6年生	4,000円	同公園テニスコート		

フリガナ氏名 _____ 男・女 _____ 学校名 _____ 小学校 _____ 年 _____ 年齢 _____ 才 _____

住所 _____ TEL (_____) _____ 保護者氏名 _____

Eメール _____

*ジュニア陸上・高学年受講の方は、メールアドレスをお書きください。会場変更などの場合に連絡用として使用します。