



# 2026年度 昭和スポーツセンター 第2期 (7月~9月) 自主事業教室のご案内



曜日	実施種目	開講期間	回数	開講時間	対象	内容	定員	受講料
金曜日	ゆったりヨガ	7 / 3 ~ 9 / 18	10	12 : 00 ~ 13 : 00	一般(中学生以上)	初心者向けのヨガ教室です。 基本的なポーズや呼吸法を中心に行います。	30	6,500
	らくらく体操	7 / 3 ~ 9 / 18	10	14 : 45 ~ 15 : 45	一般(中学生以上)	「はじめて運動する人」「何をしたいかわからない人」 「久しぶりに運動する人」集合！！ 基礎体操を中心に体を動かす楽しさと体力向上を目指します。	30	6,500
	パワフルヨガ	7 / 3 ~ 9 / 18	10	16 : 00 ~ 17 : 00	一般(中学生以上)	正しい呼吸法と一連の動作により身体の内側から鍛えます。	40	6,500
	バランスボール &ストレッチ	7 / 3 ~ 9 / 18	10	13 : 30 ~ 14 : 30	一般(中学生以上)	定番のバランスボールエクササイズが始まります。体幹部を鍛え、 代謝を高めることで、健康的な身体づくりを目指します。	30	6,500
	成人水泳	7 / 3 ~ 9 / 18	10	13 : 30 ~ 14 : 30	一般(中学生以上)	正しい呼吸法と一連の動作により身体の内側から鍛えます。	12	7,500
	キッズ バスケット ボール	7 / 3 ~ 9 / 18	10	16 : 30 ~ 18 : 00	小学生	バスケットボールの基礎からゲーム形式を学びます。	45	7,500

入れない可能性があります。  
ご希望の方は  
6月20日以降に  
窓口にお問い合わせ  
ください。

申込受付期間：令和8年6月25日(木) 10時～

## 申込方法

窓口にて**先着順**で受付します。ご希望の教室の空き状況を確認したのち、申込書の記入と券売機で受講料をお支払いください。  
申込時に開催日程等の要項をお渡しします。(お電話での仮押さえは行っておりません。)

**ご参加お待ちしております！！！！**

