総合体育館　公開指導

(受付TEL)042－724－3440

(HP)https://gion-machida.com/gymnasium

開催日程については、体育館予定表または総合体育館ホームページをご確認ください。
また、急遽**中止・変更**することもありますので、必ず最新情報をご確認ください。

【 対象 】18歳以上で市内在住・在勤・在学の方（小・中学生柔道公開指導は、小・中学生が対象）。
【参加費】個人利用券（大人:310円、高齢者(65歳以上)・障がい者・小中学生:100円）と併せて公開指導券(100円)が必要です。
※当日受付します。直接会場へお越しください。（ただし、安全確保のため、人数制限を行う場合もあります）
※必要な道具・シューズ等は各自持参してください。

名称		開催日	時間	場所	内容
ズンバ		月曜日（休館日を除く）	10 ： 45 ～ 11 ： 45	第一武道場	ラテン音楽を中心としたダンスフィットネスエクササイズです。
のびのび健康づくり体操			13 ： 30 ～ 14 ： 30	第二武道場	ゆっくりとしたペースで身体をほぐし、バランス力の向上を図るトレーニングを行います。
ヨガ	①		19 ： 30 ～ 20 ： 30		ヨガの基本的ポーズと呼吸法をゆっくりとしたペースで行います。 心身のリフレッシュやバランスの良い身体づくりを目指します。
	②	金曜日	15 ： 00 ～ 16 ： 00		
	③	土曜日	9 ： 15 ～ 10 ： 15		
	④		10 ： 45 ～ 11 ： 45		
身体いきいき体操	①	火曜日	9 ： 15 ～ 10 ： 15	第二武道場	ストレッチで身体をほぐし、タオルを使用しながら音楽に合わせて簡単なステップで全身を動かします。脳トレ・体幹・声出しを取り入れ、心身共に健康な毎日を送れる身体を作ります。
	②		10 ： 45 ～ 11 ： 45		
エアロビクス	①		19 ： 00 ～ 20 ： 00	小体育室	基本のステップを中心に、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、脂肪燃焼や心肺持久力の向上を目指します。
	②	木曜日	10 ： 30 ～ 11 ： 30	サブアリーナ	
	③	金曜日	13 ： 30 ～ 14 ： 30	小体育室	
バドミントン		水曜日	9 ： 30 ～ 11 ： 30	メインアリーナ（2/3）	バドミントンの初心者・初級者を対象に、指導員から指導が受けられます。 運動できる服装、室内用シューズ、ラケット、シャトルをご持参の上、ご参加ください。
ボディムーブ			9 ： 30 ～ 10 ： 30	小体育館	簡単なステップを踏みながら、初心者でも楽しく身体を動かせるプログラムです。
ピラスト			10 ： 45 ～ 11 ： 45		ピラティスの動きを取り入れたストレッチ中心のプログラムです。姿勢改善や肩こり、腰痛の緩和を目指しましょう。
ズンバゴールド			12 ： 15 ～ 13 ： 15	第一武道場	ラテンを中心とした様々な音楽に合わせて踊る有酸素プログラムです。(初心者向け)
ライトシェイプボディ			13 ： 45 ～ 14 ： 45		セルフマッサージでリンパを流したり、身体の歪みを整え、シェイプアップ効果も期待できるプログラムです。
卓球		木曜日	9 ： 30 ～ 11 ： 30	メインアリーナ（2/3）	卓球の初心者・初級者を対象に、指導員から指導が受けられます。 運動できる服装、室内用シューズ、ラケット、ボールをご持参の上、ご参加ください。
健康太極拳			9 ： 15 ～ 10 ： 15	サブアリーナ	ゆったりとした動きで全身を動かします。呼吸や筋肉を意識して、姿勢改善や筋力UPを目指します。
手ぬぐい体操	①		12 ： 15 ～ 13 ： 15	第二武道場	手ぬぐいを使用しストレッチや簡単なリズムにのりながら持久力・筋力・柔軟性・バランス力等の身体機能、骨密度の向上を目指した全身運動を行います。
	②		13 ： 45 ～ 14 ： 45		
アンチエイジング		金曜日	13 ： 30 ～ 14 ： 30	第二武道場	筋力トレーニング・バランストレーニングを取り入れ、動ける身体づくりを目指します。
リズム体操			9 ： 15 ～ 10 ： 15		ゆっくりとしたテンポのリズムに合わせて、歩く動作を始めとした簡単な動作を行います。音楽を楽しみながら、全身運動による体力向上を目指します。
小・中学生柔道		土曜日	15 ： 30 ～ 17 ： 30		これから柔道を始めてみたい小学生・中学生を対象としています。 柔道の基本動作の指導が受けられます。