

越谷市立総合体育館 11 月分 個人利用のお知らせ

1. エアロビクスダンス教室

- (1)内容 エアロビクス及びストレッチなどを約60分間行います。
 (2)参加資格 高校生以上
 (3)持ち物 運動の出来る服装、上履き、タオル、飲み物
 (4)参加費 1回(約60分間)／300円
 (5)予定表

11 月	水曜日		11 月	金曜日	
	14:00	19:30		10:30	19:30
7 日	○	○	2 日	×	×
14 日	○	○	9 日	○	○
21 日	○	○	16 日	○	○
28 日	○	○	23 日	×	○
			30 日	×	×

2. ルーシーダットン教室

- (1)内容 タイ式ヨガのポーズ及びストレッチなどを約60分間行います。
 (2)参加資格 高校生以上
 (3)持ち物 運動の出来る服装、上履き、タオル、飲み物
 (4)参加費 1回(約60分間)／300円
 (5)予定表

11 月	金曜日
	15:00
2 日	×
9 日	○
16 日	○
23 日	×
30 日	×



3. すっきり骨盤体操教室

- (1)内容 個々の柔軟性に合わせ、ウエストを捻じる動きや体側を伸ばす動き、肩甲骨を動かすストレッチなどを約60分間行います。
 (2)参加資格 高校生以上
 (3)持ち物 運動の出来る服装、上履き、タオル、飲み物
 (4)参加費 1回(約60分間)／300円
 (5)予定表

11 月	木曜日
	14:00
1 日	×
8 日	○
15 日	○
22 日	○
29 日	×



4. STEP ・ 卓球STEP ・ ビーチボールSTEP

- (1)内容 【STEP】2時間の交代制で卓球・バドミントン・ビーチボールが出来ます。
 【卓球STEP】2時間の交代制で卓球が出来ます。
 【ビーチボールSTEP】ビーチボールが出来ます。
 (2)参加資格 小学生以上(17時以降、中学生以下の方は保護者同伴のみご利用いただけます。)
 (3)持ち物 運動の出来る服装、上履き、タオル、飲み物、用具類(ラケット、ボール、シャトルなど)
 (4)参加費 大人 1回(2時間)／300円 小・中学生 1回(2時間)／150円
 (5)予定表

11 月	STEP
	9:00~21:30
6 日(火)	○
13 日(火)	○
20 日(火)	○

11 月	卓球STEP
	9:30~20:30
12 日(月)	○
19 日(月)	○

11 月	ビーチボールSTEP		
		9:30~11:30	12:00~14:00
12 日(月)	○	○	○
19 日(月)	○	○	○

※ボールやシャトルは各自ご持参ください。

《注意事項》

- ・大会や悪天候などで急遽中止・変更となる場合がございます。ご不明な点は下記までお問い合わせください。
 - ・参加者多数の場合、ご利用いただけない場合がございます。予めご了承ください。
- お問い合わせ 越谷市立総合体育館 Tel 048-964-4321