

令和5年度 大宮武道館 第1期 4月・5月・6月 スポーツ教室日程表

表

曜日	No.	教室名	内 容	靴	マット	指導者	開始	終了	定員	場所	回数	参加費	開催日程											
													4月・5月・6月											
月	101	エアロビクス	テンポのよい音楽に合わせ、無理のない範囲で動いて行きます。心拍数を高め、身体を温め、脂肪燃焼効果があり。心と身体もリフレッシュできます。	●		山口	11:15	12:00	15	会議室	10	8000円	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26		
	102	シニア健康体操 ※60歳以上	シニア向けのヨガストレッチです。身体をほぐし、凝り固まった関節や筋肉を柔軟にしていきます。		●	まき	11:15	12:15	30	柔道場	9	7200円	4/17	4/24	5/1	休	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26		
	103	フローヨガ	呼吸と動作を連動させて、心と身体のバランスを整えていきます。代謝も促進されストレス解消もできますので、達成感や爽快感を感じられるプログラムです。		●	河本	13:15	14:15	30	柔道場(半面)	10	8000円	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26		
	104	かんたんマットピラティス	ゆるやかな動きと呼吸法で体幹やインナーマッスルを鍛え、強くしなやかに動ける柔軟性のある身体作りを目指します。姿勢やゆがみ改善にも効果があります。		●		14:30	15:30	30	柔道場(半面)	10	8000円	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26		
	105	生涯歩けるための健康体操 ※55歳以上	ファンクショナル体操(動きのトレーニング)で動作の質を上げ動きやすい身体作りを行い、日常のパフォーマンスを向上させ代謝力、免疫力向上を目指します。また、転倒予防にも効果的です。		●	山田	15:45	16:45	30	柔道場(半面)	10	8000円	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26		
火	201	カラダ改善ヨガ	椅子を使用するので不調がある方も無理なくご参加いただけます。普段使わない部位を動かすことで身体の変化を実感できます。		●	土居	9:15	10:15	30	柔道場	10	8000円	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/13	6/20	6/27		
	202	いきいき健康体操	ストレッチを中心とした運動で身体を十分に伸ばし、可動域を広げる事で、血行を良くし動きやすい身体作りを目指します。またウォーキングステップやよさこい踊りを取り入れ楽しく身体を動かせるクラスです。			平石	13:10	14:40	30	柔道場	10	8000円	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/13	6/20	6/27		
	203	リトルHIPHOP ※3歳~未就学児					16:00	16:45	20	主道場	10	8000円	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/13	6/20	6/27		
	204	キッズ HIPHOP (初級) ※小・中学生	リズム感やバランス感覚、体力を身につけていきます。音楽に合わせて踊る楽しさや表現力、忍耐力を育てます。	●	成井	17:00	18:00	20	10		8000円	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/13	6/20	6/27			
	205	キッズ HIPHOP (中級) ※小・中学生				18:00	19:00	20	10		8000円	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/13	6/20	6/27			
水	301	身体とココロの コンディショニング	日常生活に簡単に取り入れられる足ほぐしやストレッチ、ヨガやピラティスをベースにしたエクササイズ、呼吸法などを用いて、ご自身の身体と向き合いながらゆったりと全身を整えていきます。			●	大滝	10:00	11:00	30	柔道場(半面)	9	7200円	4/19	4/26	休	5/10	5/17	5/24	5/31	6/14	6/21	6/28	
	302	カラダに優しい楽ヨガ ※60歳以上	難しいポーズなどはやめヨガの本意である呼吸法を中心とした簡単な動作を通して健康な身体を作ります。		●	山下	10:00	11:00	15	会議室	9	7200円	4/19	4/26	休	5/10	5/17	5/24	5/31	6/14	6/21	6/28		
	303	シニアのバレトン ※65歳以上	フィットネス、バレエ、ヨガ、ピラティスの要素を取り入れた動きを音楽に合わせて行う、有酸素運動とコンディショニングが混ざり合ったプログラムです。運動が苦手な方、みんなと一緒に動けるか不安…という方も安心してご参加ください。		●	大滝	11:15	12:15	30	柔道場	9	7200円	4/19	4/26	休	5/10	5/17	5/24	5/31	6/14	6/21	6/28		
	304	呼吸法とストレッチ ※50歳以上	腹式、胸式などの呼吸法を用いて主に椅子に座ってのストレッチです。隔週でチューブ、ボールを使用してのストレッチ行います。		●	山下	11:15	12:15	15	会議室	9	7200円	4/19	4/26	休	5/10	5/17	5/24	5/31	6/14	6/21	6/28		
	305	ルーシーダットン(ヨガ)	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)は、タイで古くから伝わる自己整体法です。ゆったりとした呼吸に合わせてながら無理なく凝り固まった筋肉を気持ち良くほぐしていきます。身体が固くても運動不足の方でもご参加可能です。		●	Chie	17:30	18:30	15	会議室	9	7200円	4/19	4/26	休	5/10	5/17	5/24	5/31	6/14	6/21	6/28		

令和5年度 大宮武道館 第1期 4月・5月・6月 スポーツ教室日程表

裏

曜日	No.	教室名	内 容	靴	マット	指導者	開始	終了	定員	場所	回数	参加費	開催日程									
													4月・5月・6月									
木	401	太極拳	中国の伝統武術ですが、現代では健康スポーツです。力を使わずに各関節をゆるめながらリラックスして行います。ゆっくりとした動作や体重移動は足腰の筋力を鍛え、体のバランス感覚が養い転倒防止に効果的。初心者の方を対象にやさしく学べるコースです。	●		金子	9:15	10:45	30	剣道場	10	8000円	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29
	402	シニアリフレッシュ体操 ※65歳以上	簡単なストレッチ、筋トシ、有酸素運動を組み合わせたプログラムです。全身を楽しく動かすことによって、心も身体もリフレッシュ！より快適な生活をめざします。		●	竹内	11:15	12:15	30	柔道場	10	8000円	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29
	403	元気になる椅子ヨガ	椅子に座りながら簡単にできるヨガです。身体の筋肉を動かし、血の巡りをよくしていきます。やさしいストレッチも交えて行っていきます。	●		石井	11:15	12:15	15	会議室	10	8000円	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29
	404	かんたんボディメイク エクササイズ	やさしい筋カトレーニング、体幹トレーニング、有酸素運動（簡単なエアロ、ボクササイズ等のリズム運動）を組み合わせたエクササイズ。自身の体力に合わせて無理なく脂肪燃焼、筋力向上するよう健康をサポートします。気持ち良く動きます。	●	●	HIROMI	13:15	14:15	15	会議室	10	8000円	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29
	405	空手教室 1部 ※5歳以上	空手に興味のある方のための教室です、基本的な動作である突き、蹴り、受け、移動動作等の基本練習を行います、その後基本技の習熟に合わせて基本形、約束組手を習得します。			天野	17:30	19:00	30	剣道場	10	8000円	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29
	406	空手教室 2部 ※小学3年生以上	小学三年生以上で空手に興味のある方のための教室です、基本的な動作である突き、蹴り、受け、移動動作等の基本練習を行います、その後基本技の習熟に合わせて基本型、指定型、約束組手、安全具を装着した組手を習得します。				19:15	20:45	30	剣道場	10	8000円	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29
	407	ZUMBA	ラテンミュージックを中心に世界中の様々な音楽に合わせて踊るダンスフィットネスです。インストラクターの動きをまねて身体を動かすので、一瞬一瞬を楽しむ事ができ、まるでパーティーにいるような感覚で年齢、性別問わずどなたでも楽しめるプログラムです。	●		安藤	19:15	20:15	15	会議室	10	8000円	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29
金	501	シニアヨガ ※60歳以上	ストレッチやボールを使い身体をほぐし、無理せず簡単なポーズを行う事で、心身ともにリフレッシュできます。はじめての方、身体が硬い…と不安な方、安心してご参加ください。		●	山口	11:15	12:15	30	柔道場	10	8000円	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
	502	太極拳	初心者も、経験者も、それぞれのレベルに合ったレッスン内容で楽しく学べます。ゆるやかな動きながら、意外に運動量の多いのが太極拳。基礎体力の向上も期待できます。	●		川田(ち)	11:15	12:45	50	剣道場	9	7200円	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	休	6/23	6/30
	503	ベーシックヨガ	基本的なヨガのポーズを中心にとっていくプログラムです。ヨガのポーズを楽しみながら、ほどよい運動量で心身ともにリフレッシュ！はじめての方も安心してご参加ください。		●	山口	12:30	13:30	30	柔道場	10	8000円	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
	504	マーシャルフィットエクササイズ	格闘技系エクササイズ。音楽のリズムに合わせてパンチ、キックなど格闘技の動きで全身を使う有酸素運動です。シンプルな動きで楽しく汗をかけます。	●		HIROMI	13:15	14:15	15	会議室	10	8000円	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
	505	いきいき太極拳	太極拳は左右にバランスよく動くため身体のバランス能力を養います。自然な呼吸を行うことで気血の流れを良くし心身を癒して健康増進に役立てることが出来ます。	●		川田(ま)	13:15	14:45	30	剣道場	10	8000円	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
土	601	空手初心者教室 ※5歳以上	武道、空手の経験がない方、これから空手を練習してみたい方の教室です、空手の基本的な動作を練習し基本形を習得します。			天野	9:15	10:45	30	柔道場	6	4800円	4/22	4/29	5/13	5/20	休	休	6/10	6/17	休	-

●卓球サークル

曜日	No.	教室名	内 容	靴	マット	指導者	開始	終了	定員	場所	回数	参加費	開催日程									
													4月・5月・6月									
水	701	卓球サークル	卓球の経験は関係なく、和気あいあいと卓球を楽しめます。卓球指導員が常駐し丁寧に指導致します。	●	/	塩原	15:15	16:45	30	主道場	7	週1回 4,200円	4/19	4/26	休	休	5/24	5/31	休	6/14	6/21	6/28
木	702	卓球サークル 1部					13:15	14:45		主道場	10		週2回 6,000円	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22
木	703	卓球サークル 2部					15:15	16:45		主道場	8	4/20		4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	休	休	6/22	6/29
金	704	卓球サークル					15:15	16:45		主道場	8	4/21	4/28	5/12	5/19	休	6/2	6/9	6/16	休	6/30	

●短期教室

曜日	No.	教室名	内 容	市報掲載	指導者	開始	終了	定員	場所	回数	参加費	開催日程									
土	801	キッズ柔道教室 ※5～15歳	柔道の基礎を一から学びます。	/	佐橋	15:15	16:45	30	柔道場	7	5600円	4/22	4/29	5/13	5/20	6/10	6/17	6/24	-	-	-
土	802	合気道初心者教室 ※13～65歳	合気道の基礎を一から学びます。	4月号	花香	17:10	18:10	30	柔道場	5	4000円	5/6	5/13	5/20	6/10	6/17	-	-	-	-	-
水	803	やさしい合気道 ※4歳～	基礎の他、呼吸法・基本動作を学ぶことができます。	5月号	大北	17:05	18:05	30	柔道場	5	4000円	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	-	-	-	-	-

■空き枠があるクラスは体験・見学が可能です♪※短期教室は対象外

- ・体験参加：1,000円 / 卓球サークル：600円
- ・見学：無料（見学時間15分）途中参加の場合、日割り計算でご参加いただけます。

申込方法⇒希望日の一週間前からお電話にて受付 ☎

■短期教室

お申し込み方法はお電話でお問合せください。
※市報掲載クラスは市報内容に沿っての受付となります。

〒337-0052 さいたま市見沼区堀崎町12-36

HP：http://omiya-budokan.chips.jp/

教室予約システム：https://www4.revn.jp/omiyabudokan/

TEL：048-687-0100（教室専用）