

# 令和5年度 大宮武道館 第3期 10月・11月・12月 スポーツ教室 日程表

## 第4期 継続期間

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											
													10月・11月・12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いきます。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	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	12/4	12/11	12/18	12/25		
	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	10	8000円	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	12/4	12/11	12/18	12/25		
	103	心と身体スッキリヨガ	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	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	12/4	12/11	12/18	12/25		
	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。		●		山田	15:45	16:45	30	柔道場 (半面)	10	8000円	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	12/4	12/11	12/18	12/25	
	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	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	12/4	12/11	12/18	12/25		
	106	リセットヨガ	筋膜ラインを意識したポーズで肩や背中・腰回りを中心に強くしなやかな筋肉を取り戻していきます。また呼吸法を取り入れることでメンタル面の調整も行っていきます。		●	浅沼	19:15	20:15		会議室	10	8000円	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/18	12/25		
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	10/10	10/17	10/24	11/7	11/14	11/21	12/5	12/12	12/19	12/26		
	202	モーニング リフレッシュヨガ	簡単なヨガのポーズでゆったりと心地よく動き、午前中のレッスンで、心身スッキリ!!ぜひ、ヨガが初めての方、身体が硬くて不安な方もご参加下さい。		●	朱音	11:15	12:15	15	会議室	9	7200円	10/10	10/17	10/24	11/7	11/21	◎	12/5	12/12	12/19	12/26		
	203	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づくりを目指します。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	10/10	10/17	10/24	11/7	11/14	11/21	12/5	12/12	12/19	12/26		
	204	エンジョイフラダンス	ストレッチで体をほぐした後、基本のステップを練習し、踊りの振りを覚えていきます。ハワイの音楽に合わせて優雅にフラを踊り、心も体もリフレッシュ!!是非一緒にフラを楽しみましょう。			小松	15:30	16:30	15	会議室	10	8000円	10/10	10/17	10/24	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	12/26		
	205	リトルHIPHOP	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	16:00	16:45	20	主道場	12	9600円	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	12/26
	206	キッズHIPHOP（初級）	※中級クラスは初級からの進級制になります。	●	17:00		18:00	20																
	207	キッズHIPHOP（中級）	◆対象年齢 リトル：3歳～未就学児／キッズ：小・中学生		18:00		19:00	20																
	208	セルフケアヨーガ	ほぐして、整えるクラスです。セルフマッサージから始まり、簡単な動きでほぐして、身体の不調や姿勢を改善します。分かりやすい動きのため、初心者の方、運動が苦手な方でもご参加いただけます。		●	寺嶋	19:30	20:30	15	会議室	10	8000円	10/10	10/17	10/24	11/7	11/14	11/21	12/5	12/12	12/19	12/26		
水	301	身体とココロの コンディショニング	足ほぐしやストレッチを中心に簡単な動きで筋肉のバランスを改善し、ゆったりと全身を整えていきます。身体と向き合いながら深い呼吸とともに行うことで心のメンテナンスにも効果的です。		●	大滝	10:00	11:00	30	柔道場	10	8000円	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/22	12/6	12/13	12/20	12/27		
	302	カラダに優しい楽ヨーガ ※60歳以上	難しいポーズなどはやめヨー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	10	8000円	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/22	12/6	12/13	12/20	12/27		
	303	シニアのバレトン ※65歳以上	バレエやヨガ、フィットネスからアイデアを得た無理のない動きを軽快な音楽に合わせて行います。筋トレ、ストレッチ、バランス力を高めていく有酸素運動のプログラムです。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	10	8000円	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/22	12/6	12/13	12/20	12/27		
	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	10	8000円	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/22	12/6	12/13	12/20	12/27		
	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	10	8000円	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/22	12/6	12/13	12/20	12/27		

令和5年度 大宮武道館 第3期 10月・11月・12月 スポーツ教室 日程表

第4期 継続期間

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										
													10月・11月・12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。初めての方でも安心してご参加いただけます。	●		金子	11:15	12:45	30	剣道場	10	8000円	10/5	10/12	10/19	11/2	11/9	11/16	12/7	12/14	12/21	12/28	
	402	シニアリフレッシュ体操 ※65歳以上	簡単なストレッチ、筋トレ、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	10/5	10/12	10/19	11/2	11/9	11/16	12/7	12/14	12/21	12/28	
	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	10/5	10/12	10/19	11/2	11/9	11/16	12/7	12/14	12/21	12/28	
	404	ゆるっとヨガ	全身を調整しながら身体をのばしていきます。肩こり、首こり、股関節にも効果的です。簡単な動きなので、どなたでも参加できます。陽のエネルギーをとりいれリフレッシュしていきましょう。		●	mitsu	13:15	14:15	30	柔道場	10	8000円	10/5	10/12	10/26	11/2	11/9	11/16	12/7	12/14	12/21	12/28	
	405	健康美ボディメイクレッスン	ストレッチ→自重でできるトレーニング→有酸素運動（簡単なエアロビ、ボクシングの動きを行うリズム運動）の順に健康な体をつくるための運動をします。	●	●	HIROMI	13:15	14:15	15	会議室	7	5600円	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/30				
	406	空手教室 ※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	10/5	10/12	10/19	11/2	11/9	11/16	12/7	12/14	12/21	12/28	
	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	10/5	10/12	10/19	11/2	11/9	11/16	12/7	12/14	12/21	12/28	
金	501	ピラティス	ピラティスは、ドイツでリハビリを目的として始まったエクササイズです。美しい姿勢を保つ為に必要な体の深層部にある筋肉を強化し、背骨の動きを良くする事で、しなやかに自由自在に動く理想的な体に導いていきます。ピラティスを通して、生き生き充実した生活を始めてみませんか。		●	富樫	10:00	11:00	30	柔道場	10	8000円	10/6	10/13	10/20	10/27	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22	
	502	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	10/6	10/13	10/20	10/27	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22	
	503	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。	●		大野	11:15	12:45	50	剣道場	10	8000円	10/6	10/13	10/20	10/27	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22	
	504	ベーシックヨガ	基本的なヨガのポーズを中心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	10/6	10/13	10/20	10/27	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22	
	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	13:15	14:45	30	剣道場	10	8000円	10/6	10/13	10/20	10/27	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22	
	506	ビートボクシング	音楽のリズムのってボクシング、キックボクシングの動きを使い楽しく動くレッスンです。 効果:全身運動、脂肪燃焼、運動不足解消、ストレス解消	●		HIROMI	13:15	14:15	15	会議室	10	8000円	10/6	10/13	10/20	10/27	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22	
土	601	空手教室 1部 ※5歳～中学生	空手の動作だけでなくストレッチ、筋力増進の運動も取り入れます。突き、蹴り、受けの基本動作から基本形、指定形、約束組手を習得します。			天野	9:15	10:45	60	柔道場	7	5600円	10/7	10/14	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23				
	602	空手教室 2部 ※高校生以上		11:00	12:45		30	柔道場															

●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									
													10月・11月・12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	10	週1回 4,200円	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/22	12/6	12/13	12/20	12/27
木	702	卓球サークル 1部					13:15	14:45		主道場	10		10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	12/7	12/14	12/21	12/28
	703	卓球サークル 2部					15:15	16:45		主道場	10	週2回 6,000円	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	12/7	12/14	12/21	12/28
金	704	卓球サークル					15:15	16:45		主道場	10		10/6	10/13	10/27	11/3	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22

■卓球サークル 7・8・9月分の振り替え日

・金曜 1回 別曜日で振替

◆空き枠があるクラスは体験・見学が可能です♪

・体験参加：1,000円 /卓球サークル：600円 ・見学：無料  
※途中参加は日割り計算でご参加いただけます。（卓球サークルは不可）

申込方法⇒希望日の一週間前からお電話にて受付

〒337-0052 さいたま市見沼区堀崎町12-36

HP : <https://omiya-budokan.jp/>

教室予約システム : <https://www4.rev.jp/omiyabudokan/>

TEL : 048-687-0100 (教室専用)