

# スポーツ教室案内

TOCHIGIKEN GYMNASIUM SPORTS CLASS



けんたくん(栃木県体育館)

## 4月 ▶ 2月のレッスンスン

デイレッスン水曜日

### ズンバ

時間 10:00~11:00

日程 1期 4/23~7/23

(5/7 休み)

2期 9/3~2/25

(10/1・15、12/31、2/11 休み)



※運動シューズ、運動のできる服装でご参加ください。

※汗ふきタオル持参

講師: AFAA認定インストラクター  
Zumbaインストラクター  
影山靖代

ズンバは、メレンゲ・サルサ・クンビア・レゲトンなど世界の様々な音楽に合わせてダンスエクササイズしていくクラスです。初めての方でも、パーティー気分で楽しく身体を動かし、気持ちのよい汗を流せます。



場所 武道館 料金 1回 500円

(11月からは武道館会議室で行います。)

同日に2つの教室を受講するとお得!

2つ目の教室 300円!

### 健康ヨガ教室

時間 11:15~12:15

日程 1期 4/23~7/23

(5/7 休み)

2期 9/3~2/25

(10/1・15、12/31、2/11 休み)



※ヨガマットかバスタオル持参 ※小さなお子様連れはご遠慮ください。

講師: NPO法人国際ヨガ協会トレーナー  
相田紀枝 大橋光代  
横田三智子 李 越



ヨガは、年齢に関係なく誰にでも無理なく継続できます。気持ちよく自分のペースで呼吸やポーズを行います。筋肉の過緊張をほぐし、自律神経をととのえる等の効果があります。



## 4月 ▶ 11月のレッスンスン

デイレッスン金曜日

### バレトン

時間 10:00~11:00

日程 1期 4/25~7/25

(5/2・30 休み)

2期 9/5~11/28

(10/3 休み)



(6/27は会場が武道館会議室になります)

(6/6、9/26、10/17は会場が別館になります)

※ヨガマットかバスタオル持参

講師: バレトンインストラクター  
鈴木玲子 月井恭子

フィットネス&バレエ&ヨガの3つの要素を取り入れたプログラムです。筋力、柔軟性、心と体の融合を得ることができる、どなたでもチャレンジOKなエクササイズです。



場所 武道館 料金 1回 500円

(11月からは武道館会議室で行います。)

同日に2つの教室を受講するとお得!

2つ目の教室 300円!

### スロートレーニング & ストレッチ

時間 11:15~12:15

日程 1期 4/25~7/25

(5/2・30 休み)

2期 9/5~11/28 (10/3 休み)



(6/27は会場が武道館会議室になります)

(6/6、9/26、10/17は会場が別館になります)

※ヨガマットかバスタオル持参

講師: PFAピラティスインストラクター  
砂田貴子

普段使っていない筋肉をしっかり意識して動かすことで、体の疲れやコリなどを軽くします。体を動かすことが苦手な方でも軽めの負荷なので、無理なく行えます。

運動初心者大歓迎!!



# 4月10日 ナイトレッスン火曜日

同日に2つの教室を受講するとお得!  
2つ目の教室 **300円!**

場所 **別館** 料金 **1回 500円**

## 太極拳教室

時間 **18:30~19:30**

日程 **1期 4/22~7/22**

(4/29、5/6 休み)

**2期 9/2~10/28**

(9/23、10/7 休み)



※運動シューズ、運動できる服装でご参加ください。※汗ふきタオル持参

講師: 栃木県武術太極拳連盟 理事長  
(公社)日本武術太極拳連盟 北関東ブロック理事  
高山守夫

太極拳は、ゆっくりと均一の速度で、力を使わず、手足のバランスを保って、呼吸法を伴いながら、何処でも、いつでも楽しめる気功操です。心肺機能が増進し、血流が良好に保たれ、ホルモンの分泌が促され、自己治癒能力への効果があります。一生を通じて楽しむことができ、少しずつ上達の達成感が得られることで、生きがい作りとして楽しめます。



## ビューティ・ピラティス

時間 **19:40~20:40**

日程 **1期 4/22~7/22**

(4/29、5/6 休み)

**2期 9/2~10/28**

(9/23、10/7 休み)



※ヨガマットかバスタオル持参  
※小さなお子様連れはご遠慮ください。

講師: ピラティス&  
フロービューティーワークアーティスト  
HARU

美呼吸で体内の毒素を排出し、疲れにくい体を作っていきましょう。姿勢改善の他、肩こり、腰痛にも効果があります。



# 夏休みコース



キッズサマースクール 場所 栃木県体育館プール館

料金 **5日間コース (9:00~12:00) 一括5,000円**

## 短期水泳教室+夏休みの宿題

講師: (株)日本水泳振興会2名

夏休みを利用して、集中的に技術を学ぶことで泳力を向上します。また、水泳の後には、夏休みの宿題を終わらせてしまいましょう。



### 低学年(1・2・3年) 定員 60名

日程 **7/28~8/1**

事前予約 **7/10(木) 9:00~** (電話受付のみ)

対象レベル

- ①水に顔を10秒つけられない
- ②水に顔を10秒つけられる

### 高学年(4・5・6年) 定員 60名

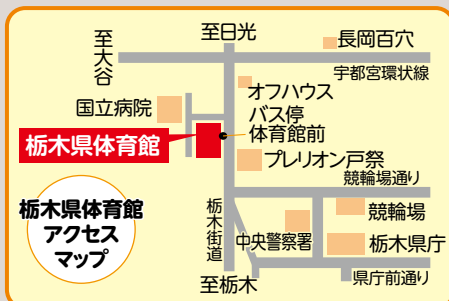
日程 **8/5~8/11** (8/9・10は休み)

事前予約 **7/17(木) 9:00~** (電話受付のみ)

対象レベル

- ①クロールで15メートル泳げない
- ②クロールで15メートル泳げる

※水着・スイムキャップ・タオル・夏休みの宿題・筆記用具をお持ちください。※持ち物には全て名前を書いてください。



### 申し込み方法

事前予約は電話受付のみとなります。その他の教室は、時間までに直接会場へお越しください。

※どの教室も、各自飲み物をご用意ください。

11月以降の教室は、場所が武道館会議室に変更となりますのでご注意ください。

### 問い合わせ先

**栃木県体育館**  
**TEL 028-622-4201**  
(受付時間9:00~21:00)