

プログラムメニュー

プログラム	楽しさ紹介	汗かき指数	
ヨガ	ゆったり健康ヨガ	体内の巡りをよくして心も体も緩めましょう。	★
	はじめてのヨガ	はじめての方でも気持ちよ〜くヨガが楽しめます♥	★
体操系	リフレッシュ体操	ボールやタオルを使って、楽しく体操♪ <i>ココロもカラダもリフレッシュ</i>	★★★
	のびのび健康体操	ストレッチ・リズム体操をチョ〜楽しく行います。	★★★
	たのしくフラダンス	フラダンスです。そこはもうハワイ気分♪ <i>アロ〜ハ</i>	★
	ちょこっとエクササイズ	ちょこっとカラダを動かして、1日の疲れを癒しましょう!	★★★
	わくわく健康体操	わくわく、ドキドキ!? 健康体操!	★★★
	はじめてのピラティス	体幹を鍛え、理想の自分に!	★★★
スポーツ	テニス de わっしょい	新しく張り替えた人工芝(オムニ)コートで汗を流しましょう!	★★★★

日程表は裏面をご参照ください

公益財団法人志木市文化スポーツ振興公社 <http://www.sbs.or.jp/>

令和4年4月～6月

げんき
GENKI 増進プログラム★

<お知らせ>

- まん延防止等重点措置が3/21(月)をもって解除されたことに伴い、受講定員削減措置を解除します。
- コロナ感染拡大防止のため、ヨガマット等の貸し出しを中止しています。各自ご持参ください!
- 「はじめてのピラティス」開講!! 秋ヶ瀬スポーツセンター 毎週月曜日①9:45～10:45 ②11:00～12:00

マスク着用、手指消毒をしっかりと行い、感染拡大防止にご協力をお願いします。

プログラム開催日当日、各会場の受付窓口にて参加費をお支払いのうえご参加ください。

参加費500円/1回

10回参加すると
1回無料に!
お得なスタンプカード
実施中

令和4年4月～6月

各講座受講定員があります。窓口受付順となり、受講を締め切る場合がありますので、予めご了承ください。

志木市民会館パルシティ 電話048-474-3030 fax048-476-2526

プログラム	曜日	時間		受講定員	持ち物など	お休み(休講日)
たのしくフラダンス	月	午前	10時～11時	30名	室内シューズ	4/4、5/16
		午後	7時～8時	30名		4/4、5/16
ゆったり健康ヨガ	火	午前	10時30分～11時45分	30名	ヨガマットまたは バスタオル 室内シューズ	5/3
ちょこっとエクササイズ	水	午後	7時～8時	30名		5/4
のびのび健康体操	木	午後	1時30分～2時45分	30名		5/5、5/26

市民会館会議室の一部が仮庁舎となるため、会議室が使えない場合があります。
そのため、会場がホールロビーとなる場合や、急遽お休みとなる場合があります。(事前にお知らせします)

宗岡公民館 電話048-472-9321 fax048-472-9322

プログラム	曜日	時間		受講定員	持ち物など	お休み(休講日)
リフレッシュ体操	月	午前	9時45分～10時45分	15名	ヨガマットまたは バスタオル 室内シューズ	
のびのび健康体操	火	午後	1時30分～2時45分	20名		5/3
はじめてのヨガ①	水	午前	9時30分～10時30分	20名		4/13、5/4
はじめてのヨガ②		午前	10時45分～11時45分			

秋ヶ瀬スポーツセンター 電話048-473-4360 fax048-474-3031

プログラム	曜日	時間		受講定員	持ち物など	お休み(休講日)
はじめてのピラティス ①	月	午前	9時45分～10時45分	30名	ヨガマットまたはバスタオル 室内シューズ	4/4、6/6
はじめてのピラティス ②		午前	11時～正午	30名		
テニス de わっしょい	火	午前	10時～11時30分	30名	テニスシューズ・硬式ラケット	5/3
わくわく健康体操	木	午前	11時～正午	30名	ヨガマットまたはバスタオル・室内シューズ	5/5

お知らせ

- 今年も4月から「テニスdeわっしょい」(秋ヶ瀬)を再開します！
- まん延防止等重点措置が3/21(月)をもって解除されたことに伴い、受講定員削減措置を解除します。
- ヨガマット等備品の貸出を中止しています。各自ご持参ください。