

プログラムメニュー

プログラム		楽しさ紹介	会場
体操	スマスポ健康体操	からだ全身を伸ばし、体も気持ちもリフレッシュできる健康体操	宗・市
ヨガ & ピラティス	はじめてのヨガ	気軽に参加、からだを動かす習慣を作りましょう。	宗
	はじめてのピラティス	呼吸を整え、体全身を使って心身を健康に！	宗
ヨガ & ピラティス	はじめてのヨガ & ピラティス	初級レベルです。からだを動かしませんか。リフレッシュサポート講座です。1部、2部とも同じ内容です。	市
	ステップアップヨガ & ピラティス	初級レベルからワンランク上を目指す方に最適です。	
ヨガ	骨盤エクササイズ	30～40代の世代にスポットをあてたエクササイズです。眺望のいい環境で体を動かしましょう。	市
N e w			
N e w			

※会場「宗」:宗岡公民館、「秋」:秋ヶ瀬スポーツセンター、「市」:市民会館(マルイファミリー志木8階)

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8年4月～6月

Smile & Sports スマスポ 推進プログラム★

<講座実施情報!!>

- ・各施設での2026年度は前年度の講座が実施継続されます。
ともに健康維持を目的としています。
参加者の人気に応えた講座となっています。
姿勢を整え気分転換と、運動不足解消を目指しましょう。
- ・宗岡公民館ではじめてのピラティスを開講します。
前年度講座から、ピラティスに特化させました。
さらに多くの方が参加して頂けますよう開講します。
- * お家から出ましょう。
体を継続的に動かすことが、大切です。
個人でもお仲間同士お誘いあわせの上参加下さい。

**暖かい季節に突入です。
気持ちいい汗をかきましょう。
運動不足を解消です。**

**プログラムは、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。**

令和8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、受講締切りとなりますので、ご了承ください。

宗岡公民館		電話048-472-9321 fax048-472-9322					
プログラム	期間	曜日	時間		受講定員	持ち物など	お休み日
スマスポ健康体操	毎週	月	午前	1部 9時30分～10時30分 2部11時00分～12時00分	各部 20名程度	ヨガマットまたはバスタオル	4/6、5/4、6/1、6/8
はじめてのヨガ	毎週	月	午後	13時00分～14時00分	20名程度	ヨガマットまたはバスタオル	4/6、5/4、6/1
はじめてのピラティス	毎週	月	午後	14時30分～15時30分	20名程度	ヨガマットまたはバスタオル	4/6、4/20、5/4、6/1

備考：（注）参加される方は水の持参と、こまめに給水をお願いします。 受講料：1回 500円

秋ヶ瀬スポーツセンター		電話048-473-4360 fax048-474-3031					
プログラム	期間	曜日	時間		受講定員	持ち物など	お休み日
はじめてのヨガ ヨガ&ピラティス スマスポ健康体操							
建替工事に伴う施設閉鎖により全講座終了							

市民会館仮設会議室（マルイファミリー志木8階）		電話048-474-3030 ※駐車場割引サービスはありません					
プログラム	期間	曜日	時間		受講定員	持ち物など	お休み日
はじめての(初心者向け) ヨガ&ピラティス 1部	毎週	水	午前	9時45分～10時45分	30名程度	ヨガマットまたはバスタオル	4/29、5/6
はじめての(初心者向け) ヨガ&ピラティス 2部	毎週	水	午前	11時00分～12時00分	30名程度	ヨガマットまたはバスタオル	4/29、5/6
ステップアップ ヨガ&ピラティス	毎週	金	午前	10時30分～11時30分	20名程度	ヨガマットまたはバスタオル	5/15、5/29
骨盤エクササイズ	毎週	木	午後	1時00分～2時00分	30名程度	ヨガマットまたはバスタオル	4/30
スマスポ健康体操	毎週	水	午後	7時00分～8時00分	30名程度	ヨガマットまたはバスタオル	4/29、5/6

受講料：1回 500円 （注）参加される方は水の持参と、こまめに給水をお願いします。

お知らせ

- 定員になり次第締め切りとなります。
- ヨガマット等備品貸出はありません。各自ご持参ください。