

# 令和8年1月～3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 室内シューズ	1/12、2/23、3/2、3/9
★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	1/12、2/23、3/2、3/23
★ヨガ&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	1/12、1/26、2/23、3/2、3/23
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。 1回 500円 ★印は新規講座							
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	<b>建替工事に伴う施設閉鎖により全講座終了。</b>						
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 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	2/11
はじめての 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	2/11
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 室内シューズ	1/2、3/13、3/20
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	1/1、1/15、2/12、3/19
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	2/11
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。 1回 500円							

## 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。

# 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
ヨガ & ピラティス ヨガ & 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
ヨガ & ピラティス 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1月～3月

# Smile & Sports スマスポ 推進プログラム

### <講座実施情報!!>

**New** ・新しい講座が昨年より継続開講中です。  
宗岡公民館で、健康体操を1コマ追加しています。  
以前より継続実施の内容と同じ健康維持を目的とした運動で、  
参加者の人気に応え講座増を実現しました。  
姿勢を整え気分転換と、運動不足解消を目指しましょう。

**New** ・宗岡公民館ではじめてのヨガ、ヨガ&ピラティスを継続開講中  
人気の講座で、場所、時間を変えて多くの方の参加して  
頂けますよう開講してます。

\*寒い季節で室内に閉じこもりがちです。  
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。

寒い時期ですが・・・

**お家から出てからだを動かしましょう。  
運動不足を解消しましょう。**

**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。**