

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		
スマスプ健康体操	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		建替工事に伴う施設閉鎖により全講座終了。							
ヨガ＆ピラティス									
スマスプ健康体操									
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		
スマスプ健康体操	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	スマスボ 健康体操	からだ全身を伸ばし、体も気持ちもり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	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。	市
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
New			
New			

※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（ライフアリーナ志木8階）

日程表は裏面をご参照ください

令和8年1月～3月

Smile & Sports スマスボ 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、時間を見て多くの方の参加して
頂けますよう開講します。

* 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。