

令和8年10月～12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					
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	10/12、11/23、12/7、12/14
はじめてのヨガ (初心者向け)	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	10/12、11/23、12/7
★はじめてのピラティス (初心者向け)	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	10/12、11/23、12/7
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。							
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	11/18、12/30
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	11/18、12/30
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	10/16、10/30、11/20
骨盤エクササイズ	毎週	木	午後	13時00分～14時00分	30名程度	ヨガマットまたはバスタオル	10/15、10/29、12/31
スマスポ健康体操	毎週	水	夜間	19時00分～20時00分	30名程度	ヨガマットまたはバスタオル	12/30
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。							
秋ヶ瀬スポーツセンター		電話048-473-4360					
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							
スマスポ健康体操							

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	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
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(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10月～12月

Smile & Sports スマスポ 推進プログラム★

<講座実施情報!!>

- ・すべての講座が継続中です。
各施設ともに参加人数が増加傾向にあります。
これから始める方、久しぶりが復活される方
ご自身のスケジュールに合わせて参加ください。
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ヨガ、はじめてのピラティスを開講中。
人気の講座で、多くの方が参加しています。
この機会にぜひ運動習慣を作りましょう。
- ・体を継続的に動かすことが、大切です。
個人でもまた、お仲間同士お誘いあわせでも参加下さい。

**すごしやすい季節に入りました。
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。**