

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7年10月～12月

Smile & Sports スマスポ 推進プログラム★

<講座実施情報!!>

- New** ・新しい講座が継続中です。
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す。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きますよう開講しています。
- * 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。

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。

令和7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 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	10/13、11/3、11/24、12/1、12/8、12/29
★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	10/13、11/3、11/24、12/1、12/29
★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	10/13、11/3、11/24、12/1、12/29
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			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 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	12/31
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	12/31
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	10/31
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	お休みなし
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	お休みなし
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。