

プログラムメニュー

プログラム		楽しさ紹介	会場
体操	各回制	スマスポ 健康体操	宗・秋・市
ヨガ & ピラティス	各回制	はじめての ヨガ	秋
	各回制	ヨガ & ピラティス	秋
ヨガ & ピラティス	各回制	はじめての ヨガ & ピラティス	市
ヨガ	各回制	骨盤 エクササイズ	市
New	Coming Soon!		
New	Coming Soon!		



※ 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6年7月～9月

Smile & Sports

スマスポ 推進プログラム

<講座実施情報!!>

- ・今年から追加講座含めて絶賛開講中です。
ご自分のライフスタイルにあったプログラムの運動を選んで、からだづくりをしましょう。
エアコンでの生活での運動不足解消を目指しましょう。
- ・予約不要で自由に参加可能です。運動を始めたい方、運動習慣をつけたい方に最適なプログラムです。
- ・夏こそからだを動かしましょう。
これから運動を開始される方、継続してからだづくりされる方。
お家から出てみんなで環境のいい場所で運動しましょう。
それぞれに夏バテしないよう活動しましょう。

暑い夏の季節がやってきました。
涼しい環境のもとで体を動かしましょう。
継続することが大切です。

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6年7月～9月

各講座受講定員があります。窓口受付順となり、受講を締め切る場合がありますので、予めご了承ください。

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	9時45分～10時45分	20名程度	ヨガマットまたはバスタオル 室内シューズ	7/15、8/12、9/2、9/16、9/23

備考：（注）参加される方は水の持参と、こまめな給水をとるようにして下さい。 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	毎週	月	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	7/15、8/12、9/2、9/16、9/23
ヨガ&ピラティス	毎週	月	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	7/15、8/12、9/2、9/16、9/23
スマスポ健康体操	毎週	木	午前	11時15分～12時15分	30名程度	ヨガマットまたはバスタオル 室内シューズ	お休みなし

備考：（注）参加される方は水の持参と、こまめな給水をとるようにして下さい。 1回 500円

市民会館 (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 室内シューズ	8/14、8/21
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 室内シューズ	8/14、8/21
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 室内シューズ	7/25、8/15
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 室内シューズ	8/14、8/21

備考：（注）参加される方は水の持参と、こまめな給水をとるようにして下さい。 1回 500円

お知らせ

- 定員になり次第締め切りとなります。
- ヨガマット等備品の貸出を中止しています。各自ご持参ください。