南陽市民体育館 スポーツ教室

令和8年度 参加者追加募集！

スポーツで
いい汗！
いい顔！
いい仲間！

1次申込（抽選）は

3月2日（月）午前10時から
3月12日（木）まで

抽選結果

3月16日（月）

体育館HPはコチラから▶

午後2時に市民体育館ロビーに掲示します。
また、南陽市民体育館のＨＰにも掲載いたします。
（HPの更新は3月16日中の更新となります。）
結果は各自でご確認をお願いいたします。

当選された方は、開催日時に合わせて市民体育館へお越しください！

申込方法

①期間中に市民体育館窓口にて申込書に必要事項（住所・電話番号・氏名・生年月日）を記入し、申込控えを受け取ってください。
※3月4日(水)は停電作業のため終日窓口での申込手続きはできません。
②申込専用フォームにて必要事項を入力してください。
（専用フォームよりお申込みいただく場合は、申込後、容確認のメールをお送りいたします。nanyo.taikyo@gmail.comからのメールを受信できるようご準備ください。

申込みはコチラから▶

ご注意

- ■1次募集期間内にお申込みいただいた方全てを対象に、厳選なる抽選を行いますので、お申込み順は一切関係ありません。
- ■電話でのお申込はできません。
- ■募集対象は市内在住の方のみとなります。

スポーツ教室参加にあたって

- ●教室の会費は、月の初回に受付で徴収いたします。
  休まれる方は、事前にお支払いいただくか、次回の参加時にお支払いください。
- ●参加されない月も会費を徴収いたします。退会を希望される方は翌月開催前までに体育館へご連絡をお願いいたします。

2次募集について

- ●1次募集で定員に満たない教室については、3月16日（月）午後2時から2次募集とし、随時募集を行います。
- ●2次募集の申込方法は南陽市民体育館窓口で申込用紙に必要事項（住所・電話番号・氏名・生年月日）を記入していただきます。
  希望する教室の空き状況は電話でもご確認いただけます。
- ●2次募集は市外の方もお申込みいただけます。

お申込み・お問合せ　TEL.0238-49-2600 FAX0238-49-2610
南陽市民体育館　〒999-2232　南陽市三間通1096番地
■受付時間　9:00～21:00

全ての教室で共通の持ち物

動きやすい服装、タオル、飲み物
会費：２，０００円／月

各教室1回まで無料体験・見学もできます
お気軽にお声がけください！

若返りトレーニング教室①

4月6日から　満員のため募集なし

- ●期間／通年
- ●時間／毎週〈月曜日〉　10：00～11：20
- ●場所／トレーニングルーム　●対象／成人（新規80歳未満）
- ●講師／TakizawaGym瀧澤孝次　●定員／34名
- ●持ち物／室内用運動シューズ

健康運動指導士が正しい筋力トレーニング方法を指導します。健康な方が若返りを目指す教室です。

アクティブヨガ教室

4月6日から　12名程度募集

- ●期間／通年
- ●時間／毎週〈月曜日〉　19：30～20：30
- ●場所／武道場　●対象／中学生～成人
- ●講師／嶋貫　梓　●定員／35名
- ●持ち物／ヨガマット

筋力トレーニングを交えた運動量多めのヨガです。運動不足を解消したい方、汗をかきたい方。体幹力をつけたい方におすすめです。

バランスアップヨガ教室

4月7日から　21名程度募集

- ●期間／通年
- ●時間／毎週〈火曜日〉　10：00～11：30
- ●場所／武道場　●対象／成人
- ●講師／国際ヨガ協会所属講師　●定員／40名
- ●持ち物／ヨガマット、バスタオル、フェイスタオル

呼吸法を取り入れた心と体にやさしいヨガです。自分の体と対話しながら不足している筋力をつけ、いつまでもいきいきと動ける体づくりを目指します。

バランスボール教室

4月7日から　2名程度募集

- ●期間／通年
- ●時間／毎週〈火曜日〉　10：00～11：30
- ●場所／エアロビクスフロア　●対象／成人
- ●講師／佐藤はるみ　●定員／22名
- ●持ち物／ヨガマット

バランスボールを使い日常生活において、こり固まった体をほぐします。体の奥にある筋肉を鍛え、肩こりや腰痛の解消、シェイプアップにも効果があります。

子供向け トランポリン教室

4月7日から　3名程度募集

- ●期間／通年
- ●時間／毎週〈火曜日〉　19：30～20：30
- ●場所／サブアリーナ　●対象／3歳～小学生（新規3歳～小学4年まで）
- ●講師／齋藤哲也　●定員／15名
- ●持ち物／靴下着用

多くのスポーツは空中で体を回転・捻ったり、ジャンプしたままボールを捕ったり、投げたり・・・子供の時に空中での身体コントロール能力を養成するのに、トランポリンで空間バランス感覚を楽しく鍛えましょう。

リフレッシュエアロ教室①

4月7日から　3名程度募集

- ●期間／通年
- ●時間／毎週〈火曜日〉　19：00～20：00
- ●場所／エアロビクスフロア　●対象／成人
- ●講師／成田雪華　●定員／24名
- ●持ち物／室内用運動シューズ

軽快なリズムの有酸素運動で心身ともにリフレッシュ。日頃の運動不足を解消しながら楽しく体脂肪を減らします。
初めての方も楽しく運動ができます。エクササイズ仲間を作り、生活に活力を与えてみませんか。

リフレッシュエアロ教室②

4月7日から　2名程度募集

- ●期間／通年
- ●時間／毎週〈火曜日〉　20：00～21：00
- ●場所／エアロビクスフロア　●対象／成人
- ●講師／成田雪華　●定員／24名
- ●持ち物／室内用運動シューズ

軽快なリズムの有酸素運動で心身ともにリフレッシュ。日頃の運動不足を解消しながら楽しく体脂肪を減らします。
初めての方も楽しく運動ができます。エクササイズ仲間を作り、生活に活力を与えてみませんか。

新規 若返りトレーニング教室②

4月1日から　34名募集

- ●期間／４月～８月末まで
- ●時間／毎週〈水曜日〉　10：00～11：20
- ●場所／トレーニングルーム　●対象／成人（新規80歳未満）
- ●講師／TakizawaGym瀧澤孝次
- ●持ち物／室内用運動シューズ　●定員／34名

健康運動指導士が正しい筋力トレーニング方法を指導します。健康な方が若返りを目指す教室です。

バレトン教室

4月1日から　2名程度募集

- ●期間／通年
- ●時間／毎週〈水曜日〉　15：00～16：00
- ●場所／エアロビクスフロア　●対象／成人
- ●講師／荒木友子　●定員／24名
- ●持ち物／ヨガマットまたはバスタオル

フィットネス＆バレエ＆ヨガの３つの要素を融合した、新感覚のエクササイズ。
３つの要素を組み入れることで、全身の筋力バランスの向上、柔軟性の向上、心肺機能の向上、さらに脂肪燃焼も期待できます。

ナイトバレトン教室

4月1日から　1名程度募集

- ●期間／通年
- ●時間／毎週〈水曜日〉　18：40～19：25
- ●場所／エアロビクスフロア　●対象／成人
- ●講師／荒木友子　●定員／24名
- ●持ち物／なし

仕事終わりにも参加できるよう、人気のあるバレトン教室を夜にも開催。運動不足の方にお勧めです。

Figure8(フィギアエイト)

4月1日から　1名程度募集

- ●期間／通年
- ●時間／毎週〈水曜日〉　19：30～20：15
- ●場所／エアロビクスフロア　●対象／成人
- ●講師／荒木友子　●定員／24名
- ●持ち物／室内用運動シューズ

ラテン系の音楽に合わせて身体を動かし、コア（体幹）を意識しながら楽しむダンスエクササイズです。
たくさん汗をかき、美しい身体を手に入れましょう。

リラックスヨガ教室

4月2日から　1名程度募集

- ●期間／通年
- ●時間／毎週〈木曜日〉　10：00～11：30
- ●場所／エアロビクスフロア　●対象／成人
- ●講師／嶋貫　梓　●定員／24名
- ●持ち物／ヨガマットまたはバスタオル

運動量少なめのリラックスを促すクラスです。優しいポーズで、心も体も柔軟にします。初心者の方や体が硬い人も楽しめるような、ゆったりした動きを中心に行いますので、お気軽にご参加ください！

ピラティス教室

4月2日から　7名程度募集

- ●期間／通年
- ●時間／毎週〈木曜日〉　14：30～15：30
- ●場所／武道場　●対象／成人
- ●講師／成田雪華　●定員／50名
- ●持ち物／ヨガマット、ミニボール(入会後購入可)

呼吸や体の奥深くにある筋肉を意識しながら、エクササイズを行います。骨盤を安定させて動かすことによって、体の歪みが改善され、疲れや肩こりなどを解消してくれます。続けることで引き締め効果も高まります。

Enjoyエアロ教室

4月2日から　7名程度募集

- ●期間／通年
- ●時間／毎週〈木曜日〉　18：00～19：00
- ●場所／エアロビクスフロア　●対象／成人 お子様と同伴可
- ●講師／成田雪華
- ●持ち物／室内用運動シューズ　●定員／20名

お子様同伴でも参加可能です。『子供がいるから…』そんなコトは気にせずにお子さんもご一緒に思いきり体を動かしてリフレッシュ♪軽快なリズムで楽しく脂肪燃焼を促します。

ナイトヨガ教室

4月2日から　35名程度募集

- ●期間／通年
- ●時間／毎週〈木曜日〉　19：15～20：15
- ●場所／サブアリーナ　●対象／成人
- ●講師／嶋貫　梓　●定員／50名
- ●持ち物／ヨガマット

自律神経を整え、安眠に導きます。やさしめのヨガですので、初心者の方も気軽にご参加ください。

MEGA DANZ®(メガダンス)①

4月2日から　6名程度募集

- ●期間／通年
- ●時間／毎週〈木曜日〉　19：30～20：30
- ●場所／エアロビクスフロア　●対象／中学生～成人
- ●講師／成田雪華　●定員／24名
- ●持ち物／室内用運動シューズ

MEGA DANZ®(メガダンス)とは、世界中の様々なジャンルが集結したフィットネスプログラムです。
シェイプアップ、柔軟性向上、リフレッシュなどのフィットネスにおける運動効果や音楽に合わせて体を動かす楽しさを体験することができます。

健康体力向上教室

4月3日から　1名程度募集

- ●期間／通年
- ●時間／毎週〈金曜日〉　10：00～11：30
- ●場所／サブアリーナ　●対象／成人
- ●講師／平田壮大　●定員／30名
- ●持ち物／室内用運動シューズ

さまざまなニュースポーツ（ビーチボールバレー・ファミリーバドミントン・ふらば～るバレー）などを通して楽しく運動し、体力向上を目指します。

月3回 ハワイアンフラ教室

4月3日から　3名程度募集

- ●期間／通年
- ●時間／毎週〈金曜日〉　19：00～20：00
- ●場所／エアロビクスフロア　●対象／成人
- ●講師／髙橋美幸　●定員／25名
- ●持ち物／なし

ハワイアンフラは、膝を曲げて中腰の姿勢でステップを踏んで踊ります。その為、下半身の筋力アップや、気持ちのいい音楽で心身ともに癒され神経を活性化させる効果が期待される教室です。

MEGA DANZ®(メガダンス)②

4月4日から　10名程度募集

- ●期間／通年
- ●時間／毎週〈土曜日〉　10：45～11：45
- ●場所／エアロビクスフロア　●対象／中学生～成人
- ●講師／成田雪華　●定員／24名
- ●持ち物／室内用運動シューズ

MEGA DANZ®(メガダンス)とは、世界中の様々なジャンルが集結したフィットネスプログラムです。
シェイプアップ、柔軟性向上、リフレッシュなどのフィットネスにおける運動効果や音楽に合わせて体を動かす楽しさを体験することができます。

ウィークエンドヨガ教室

4月4日から　8名程度募集

- ●期間／通年
- ●時間／毎週〈土曜日〉　13：15～14：15
- ●場所／エアロビクスフロア　●対象／成人
- ●講師／成田雪華　●定員／24名
- ●持ち物／ヨガマット

週末に気持ちを整えて新しい一週間を迎えましょう。ゆったり、じっくりアサーナ(ポーズ)を取り、心と体のメンテナンスを行います。