

開放

個人が各種目に合わせて自由にご参加いただけます。※事故防止の為、未就学児は室内へ入場できません。
予約の必要はありませんので、各種目ごとの受付場所へお越しください。

【対象】 小学生以上の方 ※小・中学生が夜間(18時～21時)ご利用される場合は保護者の同伴が必要です。
また小・中学生が和弓・アーチェリーをご利用される場合は全時間帯において保護者の同伴が必要です。

【利用方法】 券売機で個人利用券をご購入のうえ、ご利用ください。 **大人:310円 高齢者(65歳以上)・障がい者・こども(小中学生):100円**

1F総合受付での受付					各室場での受付	
・バドミントン	・バレーボール	・ネオテニス(Nテニス)	・社交ダンス	・ジョギング ※注1	・柔道	・剣道
・卓球/F卓球	・ソフトバレー(Sバレー)	・ミニテニス(Mテニス)	・バスケットボール	・アーチェリー ※注2	・合気道	・和弓 ※注3

※ ニュースポーツ(Nスポ)の表示でMテニス・Nテニス・Sバレーの3種目同時開放も行っております。
※注1 ジョギングはコースがメインアリーナ観覧席内にあり、大会開催時は閉鎖となります。裏面予定表をご確認ください。
※注2 安全管理上、未経験の方は初心者向けの教室または講習会を受講してください。当施設発行の認定証のご提示が必要です。
※注3 安全管理上、未経験の方は初心者向けの教室を受講してください。

公開指導

スポーツ指導員または体育実技指導員の指導のもとにご参加いただくプログラムです。
予約の必要はありませんので、直接会場にお越し下さい。※2部制プログラムは原則として同じ内容となります。

【対象】 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方(小・中学生柔道公開指導を除く)

【利用方法】 券売機で個人利用券と公開指導券をご購入のうえご利用ください。会場にて利用券を回収いたします。
大人:410円 高齢者(65歳以上)・障がい者・こども(小中学生柔道のみ):200円

種目	曜日	時間	会場	内容
ズンバ	月	10:45～11:45	第一武道場	どなたでもご参加いただけるラテン音楽を中心としたダンスフィットネスエクササイズです。
のびのび健康づくり体操	月	13:30～14:30	第二武道場	ゆったりと体をほぐし、バランス力の向上を図るトレーニングを行います。
ヨガ	月	19:30～20:30	第二武道場	ヨガの基礎的なポーズと呼吸法をゆっくりとしたペースで行っていきます。 心身のリフレッシュやバランスの良い身体づくりを目指していきます。
	金	15:00～16:00	第二武道場	
	土	① 9:15～10:15 ②10:45～11:45	第二武道場	
身体いきいき体操	火	① 9:15～10:15 ②10:45～11:45	第二武道場	音楽に合わせて簡単なステップで全身を動かします。 脳トレ・体幹・口腔体操・ストレッチ他を取り入れ、心身共に健康な体を作ります。
エアロビクス	火	19:00～20:00	小体育室	歩くなどの基本ステップを中心に、音楽に合わせて体を動かします。 動きの組み合わせを楽しみながら脂肪燃焼やスタミナアップを図ります。
	木	10:30～11:30	サブ	
	金	13:30～14:30	小体育室	
ボディムーブ	水	9:30～10:30	小体育室	有酸素、筋トレ、ストレッチをご自身に合った強度で楽しく行うレッスンです。
ピラスト	水	10:45～11:45	小体育室	ピラティスの動きを取り入れたストレッチ等、姿勢改善や肩こり・腰痛緩和を目指します。
ズンバゴールド	水	12:15～13:15	第一武道場	ラテンを中心とした様々な音楽に合わせて踊る有酸素プログラムです。(初心者向け)
ライトシェイブボディ	水	13:45～14:45	第一武道場	身体の歪みを整え、シェイプアップ効果も期待できるプログラムです。
健康太極拳	木	9:15～10:15	サブ	呼吸や筋肉を意識して全身を動かし、姿勢改善や筋力UPを目指していきます。
手ぬぐい体操	木	①12:15～13:15 ②13:45～14:45	第二武道場	手ぬぐいを使用しストレッチや簡単なリズムにのりながら持久力・筋力・柔軟性・バランス力等の身体機能、骨密度の向上を目指した全身運動を行います。
リズム体操	金	9:15～10:15	第二武道場	リズムに合わせて、歩く動作をはじめとした簡単な運動を行います。
アンチエイジング体操	金	13:30～14:30	第二武道場	筋力トレーニング・バランストレーニングを取り入れ、動ける身体づくりを目指します。
バドミントン	水	9:30～11:30	メイン	初心者を中心に基本技術の指導とゲームを行います。(AB面のうち8コートを使用します)
卓球	木	9:30～11:30	メイン	初心者を中心に基本技術の指導とゲームを行います。
小・中学生柔道	土	15:30～17:30	第二武道場	小・中学生を対象とし、基本技術の指導を行います。

室内シューズが必要

通年教室		対象：子ども向け教室以外は18歳以上対象。 申込不要の教室は券売機で通年教室券(500円)を購入→会場へ。入会制・月謝制について詳しくはHPでご確認ください。					
入会制 こども 教室 (月謝)	キッズ／ジュニアHIPHOP	火	第二武道場	キッズ 15:45～16:45	未就学児～小学1年生	ジュニア 16:50～17:50	小学2・3・4・5・6年生
	バスケットボール	木	メインC	低学年 18:10～19:20	小学1・2・3年生	高学年 19:30～20:40	小学4・5・6年生
	ハンドボール	金	メインA	キッズ 15:50～16:50	小学1・2年生	ジュニア 16:50～17:50	小学3・4・5・6年生

ピラティス	月	15:00～16:00	第二武道場	柔軟ストレッチを中心に筋力をトーンアップさせバランス向上と体幹強化を目指します。
ボディメイク	火	12:30～13:15	第一武道場	自重を負荷として全身のトレーニングを行います。より引き締めたい方におすすめです。
ストレッチ&リリース	火	13:45～14:30	第一武道場	マットやストレッチボールでストレッチ、筋膜リリースを行い柔軟性を向上させます。※
らくゆるメソッド	木	9:15～10:15	第二武道場	お医者さんから高い評価をうけているボディコンディショニング教室です。
フラダンス	金	10:45～11:45	第二武道場	初心者の方でも楽しく参加できます。

9月末
にて
終了

トレーニングルーム

個人の目的に合わせて、トレーニング器具をご利用いただけます。

【対象】 15歳以上(中学生を除く)の方 ※中学校を卒業された方は、次年度(4/1)以降ご利用いただけます。

【利用方法】 券売機で個人利用券をご購入のうえ、ご利用ください。 **大人:310円 高齢者(65歳以上)・障がい者:100円**

【利用時間】 9:00～21:00 休館日:第1・第3月曜日(祝日の場合は翌平日が休館)

注意事項

- ◇利用時間は、入館から退館までの時間に準備(器具の設置など)、後片付け及び更衣室利用の時間を含みます。
- ◇開放では、**未就学児は室内へ入場できません。**(事故防止)
- ◇開放及び公開指導中のケガについては、自己責任となります。あらかじめご了承ください。
- ◇施設内で起きた所持品の盗難・破損などの責任は一切負いませんので十分ご注意願います。

ジョギングコース

メインアリーナ観客席内のコースをご利用いただけます。
大会時は閉鎖します。外履きのままどうぞ。1周226m。
【利用方法】ジョギング券をご購入のうえ1F総合受付へ。
大人:100円 高齢者(65歳以上)・障がい者・こども(小中学生):50円