

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・子ども(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 | ・ネオテニス(Nテニス) | ・バレー | ・ピククルボール(Pボール) | ・社交ダンス | ・ジョギング※注1 | ・柔道 |
| ・卓球/F卓球 | ・ミニテニス(Mテニス) | ・ソフトバレー(Sバレー) | ・バスケットボール | ・アーチェリー ※注2 | | ・剣道 |
| | | | | | | ・合気道 |
| | | | | | | ・和弓 ※注3 |

- ※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。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。

- 【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・子ども(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。 ※土曜日の②は中級向けのクラスです。 |
| | 金 | 15:00~16:00 | 第二武道場 | |
| | 土 | ① 9:15~10:15 ② 10:45~11:45 | 第二武道場 | |
| 身体いきいき体操 | 火 | ① 9:15~10:15 ② 10:45~11:45 | 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。※①②は同じ内容です。 |
| 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。インストラクターによるそれぞれの選曲振り付けをお楽しみください。 |
| | 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。 |
| ピラスタ | 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) |
| チェアピラティス | 水 | 13:45~14:45 | 第一武道場 | 初心者にも取り組みやすい、イス・セラバンド等を使用したピラティスです。 |
| 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。 |
| やさしいヨガ | 木 | 12:15~13:15 | 第二武道場 | 初めての方でも無理なくできる初心者向けヨガです。 |
| タオル体操 | 木 | 13:45~14:45 | 第二武道場 | タオルを使用し、ストレッチや簡単なリズムにのっ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。 |

フェイスタオルが必要 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 子ども 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1~6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 |
| | マルチスポーツ | 金 | メインA | 15:50~16:50 | 年長、小学1・2・3年生 | | |
| | ハンドボール | 金 | メインA | 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。 |
| | 木 | 9:15~10:15 | | |
| 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。 |
| らくゆるメソッド®&ヨガ | 木 | 10:45~11:45 | 第二武道場 | お医者さんから評価をうけているボディコンディショニングにヨガを組み入れた教室です。 |
| 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。 |

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、未就学児は室場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・子ども(小中学生):50円