

カラダを動かして健康に!!

# 秋川体育館

## 自主事業のご案内



### トレーニング室

●初回の方は**ビギナー講習会**が必要です。

講習日…毎日 ①11:00～ ②14:00～ ③17:00～(水曜日のみ19:00～)

対象…高校生以上

定員…5名程度

持ち物…トレーニングウェア、室内用運動靴



●**トレーニングスタッフ**が『**個人メニュー**』の作成もします!! お気軽にお声掛けください。

#### トレーニングプログラム

●名称/サーキット・トレーニング

●曜日/第2・4・5火曜日

●時間/11:30～12:00(30分)

●内容/有酸素運動と油圧式マシンを使用して交互にトレーニングしていきます。

●対象/**ビギナー講習会**を受講された方

●料金/トレーニング利用料

(1時間100円/2時間200円)

※余った時間で**トレーニング室**をご利用できます。  
(注意)サーキット・トレーニング中は、油圧マシンのご利用ができませんのでご了承ください。



New

当日参加型プログラム 1回800円

#### ジュニアわんぱく体操教室

対象:小学生 定員:15名

場所:柔道場 強度:★★

総合格闘家が指導する子供の成長に合わせた体幹力、体力向上を楽しく目指します。

※お子様の送迎が必要となります。

8/8～11/28の土曜日(10/31・11/7を除く)

19:00～20:30

New

当日参加型プログラム 1回500円

#### 朝バレエ教室

対象:16歳以上 定員:25名

場所:第1トレーニング室 強度:★★

ストレッチとバレエの基本を学びながらインナーマッスルや歪んだ姿勢を整えます。

9/7～11/30の月曜日(11/2を除く)

10:00～10:50

できたて水素水販売中

月額会員なら  
**水素水**が  
何杯でも飲み放題

月額会員なら現金不要! 飲み放題ほどおトクです

月額会員  
利用料 **1,000**円/月



柔道場

剣道場

弓道場

■休館日のお知らせ

**毎週火曜日 ▶ 第1・3火曜日**



#### 森っこさんちゃん

森っこさんちゃんは、「環境都市あきる野」の実現に向けたあきる野市のイメージキャラクターです。このデザインのモチーフになったトウキョウサンショウウオは、昭和6年に本市草花丘陵で発見され、豊かな里山環境の象徴であり、現在も里山に生息しています。

# 秋川体育館・中央公民館

## TEL.042-559-1163

開館 秋川体育館/9:00～21:30  
中央公民館/9:00～22:00

休館 第1・3火曜日  
(祝日の場合は開館し、翌日及びそれ以降が休館)

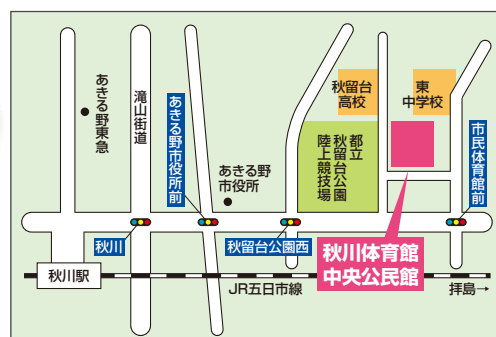
駐車場 200台完備

秋川駅  
約15分

〒197-0814 東京都あきる野市二宮683

秋川体育館

検索



# 「教室プログラム」参加者大募集!!

## コースプログラム COURSE PROGRAM

実施期間 **8月~11月**

申し込み締め切り **8/2(日)**

事前申し込みが  
必要です  
申し込み  
受付中

**申し込み方法**  
窓口またはお電話  
にて受付けます。

### キッズダンス養成教室

対象:小学生 定員:20名  
場所:第1トレーニング室  
強度:★★  
音楽に合わせてステップなどを繰返しながら踊りを覚えていきます。とにかくノリが大事です♪目指せトップダンサー!!



8/3~11/30の月曜日  
(11/2を除く)  
17:00~18:30

回数 17回 **8,500円**

### 高齢者筋トレ

対象:50歳以上 定員:25名  
場所:柔・剣道場  
強度:★  
膝・腰に負担をかけないように筋力アップをしていきます。運動が初めての方、久しぶりの方でも気軽に参加できます。



8/12~11/25の水曜日  
(11/4を除く)  
15:00~15:50

回数 15回 **7,500円**

### シニア軽体操教室

対象:50歳以上 定員:20名  
場所:小体育室  
強度:★  
椅子に座って、筋力トレーニングを行います。一人一人に合った強度を選択できますので、腰痛・膝痛のある方、リハビリ中の方などなたでも参加できます。(医師の許可が必要な場合もあります)



8/7~11/27の金曜日  
(10/30・11/6を除く)  
16:00~16:50

回数 15回 **7,500円**



## 予約不要!! 当日参加型プログラム!! / ワンコインプログラム

実施期間  
8月~11月

託児付

### ズンバゴールド

対象:16歳以上 定員:25名  
場所:第1トレーニング室  
強度:★★★★  
ラテンのリズムで体を動かしてリフレッシュ!! 簡単な動きの組み合わせなので初めての方でも気軽に参加OK!!

8/3~11/30の月曜日  
(8/17・11/2を除く)  
11:00~11:50

託児付

### はじめてのピラティス

対象:16歳以上 定員:25名  
場所:第1トレーニング室  
強度:★★  
腹式呼吸を用いながら、ストレッチを中心とした動きで体の奥の筋肉をしなやかに丈夫な筋肉に鍛える運動です。はじめての方でも気軽に参加できるプログラムです。

8/3~11/30の月曜日  
(8/17・11/2を除く)  
12:00~12:50

### コリオスパイラル

対象:16歳以上 定員:25名  
場所:柔・剣道場  
強度:★★  
音楽に合わせて流れるように身体を動かし、筋力、バランス能力、柔軟性を高めるボディワークです。

8/12~11/25の水曜日  
(9/23・11/4を除く)  
11:00~11:50

### 歪み調整ヨガ

対象:16歳以上 定員:25名  
場所:柔・剣道場  
強度:★  
骨盤を動かすことで、身体の歪みを調整します。歪みを治すことにより本来の成長力・治癒力が戻ります。

8/12~11/25の水曜日  
(8/19・9/23・11/4を除く)  
12:00~12:50

### 骨盤体操

対象:16歳以上 定員:25名  
場所:柔・剣道場  
強度:★  
骨盤を調整し、セルフメンテナンスを行います。姿勢のゆがみを調整し心身ともにリフレッシュ!

8/12~11/25の水曜日  
(11/4を除く)  
16:00~16:50

### シニアエクササイズ

対象:16歳以上 定員:25名  
場所:小体育室  
強度:★★  
音楽に合わせて身体を動かしていきます。やさしいプログラム内容なので、誰でも気軽に参加できます。

8/6~11/26の木曜日  
(10/29・11/5を除く)  
13:00~13:50

### やさしいストレッチ

対象:16歳以上 定員:25名  
場所:小体育室  
強度:★  
はじめての方でも無理なく参加できるプログラムです。ストレッチの基本動作を習得し柔軟な身体づくりを行います。

8/6~11/26の木曜日  
(10/29・11/5を除く)  
14:00~14:50

### やさしいヨガ

対象:16歳以上 定員:25名  
場所:柔・剣道場  
強度:★  
ひとつひとつの動きをやさしく丁寧に教えていきます。どなたでも気軽にご参加いただけるプログラムです。

8/6~11/26の木曜日  
(10/29・11/5を除く)  
12:00~12:50

### フラダンス

対象:16歳以上 定員:25名  
場所:柔・剣道場  
強度:★★  
全身を使い、自然を表現していきます。ハワイアンソングに癒されて、心も体もリフレッシュ♪

8/7~11/27の金曜日  
(10/30・11/6を除く)  
16:00~16:50

### ボクシングエクササイズ

対象:16歳以上 定員:25名  
場所:第1トレーニング室  
強度:★★★★  
ボクシングの基本、パンチ、ステップ、コンビネーションを取り入れた全身のシェイプアップ効果が期待されます。はじめての方でも楽しくエクササイズできます♪

8/9~11/29の日曜日  
(11/1を除く)  
19:00~19:50

秋川体育館では、Tシャツなどの衣類、シューズ、お菓子類、雑貨などの販売もおこなっております。



◀あきる野市のイメージキャラクター、森っこちゃんTシャツ、ポロシャツは人気商品です。

託児

保育士の資格を持ったスタッフが、大切にお預かりいたします。



対象:0~2歳 定員:5名  
場所:幼児室  
要予約:前日までにお電話にてご連絡ください。

●持ち物  
おむつ・おしり拭き・飲み物・お座りができない子はおんぶ紐(持ち物にはすべて名前を書いてください)

ズンバ・ピラティス開催期間のみの月曜日  
(9/21を除く)  
11:00~13:00

1人 **500円**

●費用には、施設使用料が含まれます。

●申し込み方法  
全て当日申込みになります。参加希望の方は開始時間10分前までに、1階事務室へお越しください。(定員に達し次第、締め切りとなります)

●持ち物  
体操系 / ジャージ等運動に適した服装・室内運動靴  
ヨガ・ピラティス / ジャージ等運動に適した服装  
バレエ / バレエシューズ