

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～(火曜日のみ10:30～)  
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/サービスプログラム
- 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〉サービスプログラム中は、油圧マシンのご利用ができませんのでご了承ください。



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、森つごさんちゃんTシャツ、ポロシャツは人気商品です。  
森つごさんちゃん



### コインマッサージ



10分

100円

### レンタルシューズ



1回レンタル料  
100円

〈休館日のお知らせ〉  
**第1・3火曜日**  
祝日は開館

### 平成29年度 親子のびのび教室 開放日程表

毎週月曜日9:00～11:00(小体育室)(祝日:休み)

12月	4日	11日	18日	25日
1月			15日	22日
2月	5日		19日	26日
3月	5日	12日	19日	26日

※市内在住、在勤の保護者と小学生未満のお子様が無料で参加できる開放教室です。2回/月は指導員が活動をサポートし、親子のふれあい・お子様の協調性や集団での行動を学ぶことができます。

### 平成29年度 エクササイズ教室 日程表

第1・3金曜日15:00～16:00(小体育室)(2月・3月は第2・4金曜)

12月	1日	15日	
1月		19日	
2月	9日	23日	第2・4金曜日
3月	9日	23日	第2・4金曜日

※第2トレーニング室のビギナー講習会を修了した方を対象に自由に参加できる教室です。

※各教室は急な予定変更がある場合がございます。予めご了承ください。

### 施設内に自分だけのロッカーが持てちゃいます。

秋川体育館にお客様の専用ロッカーをご用意させていただきました!月々わずか1,000円のご負担で、重いラケット・ボール・シューズなどを運ぶわずらわしさから解放されます。「手ぶらで来館」なんてこともできちゃいますよ! レンタルロッカーの上手なご利用で、より軽快なスポーツライフをお楽しみください!

※事前に利用申込書への記載をお願いしております。  
※ご利用は営業時間内(9:00～22:00)とさせていただきます。  
※複数でのご利用・第三者への転貸等はお断りいたします。



## 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)

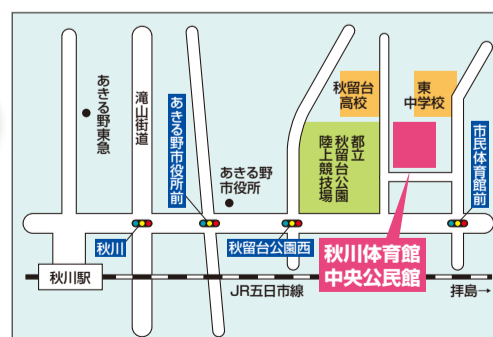
駐車場 200台完備

〒197-0814 東京都あきる野市二宮683

秋川体育館

検索

東秋留駅  
約15分





# 「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 **12月~3月**

申し込み締め切り **各教室初日まで**

事前申し込みが必要ですが  
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り返し、楽しみながら踊りを覚えます。



12/4~3/26の月曜日  
(12/25・1/1・8・2/12を除く)  
17:30~18:30

回数 13回 **6,500円**

### 高齢者筋トレ

対象:50歳以上 定員:25名  
場所:剣道場  
強度:★  
膝と腰に負担をかけない様、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。



12/6~3/14の水曜日  
(12/27・1/3・3/21・28を除く)  
15:00~15:50

回数 13回 **6,500円**

### 幼児運動教室

対象:年中・年長児 定員:15名  
場所:小体育室  
強度:★  
遊び運動やマット・とび箱・鉄棒を練習していきます。体操を通して、お友達を思いやったり、ルールを守るなどの社会性も身に付けていきます。



12/1~3/23の金曜日  
(12/29・1/5・26・2/16・3/2・30を除く)  
16:00~16:50

回数 12回 **4,000円**  
★12月は無料体験期間

## 予約不要!! 当日参加型プログラム!!

実施期間  
12月~3月

### ズンバゴールド

対象:16歳以上 定員:30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。



12/4~3/26の月曜日  
(12/25・1/1・8・2/12を除く)

11:00~11:50

回数 13回 **500円/回**

### はじめてのピラティス

対象:16歳以上 定員:30名  
場所:第1トレーニング室  
強度:★  
胸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。初めての方でも気軽に参加できるプログラムです。



12/4~3/26の月曜日  
(12/25・1/1・8・2/12を除く)

12:00~12:50

回数 13回 **500円/回**

### ズンバ

対象:16歳以上 定員:30名  
場所:第1トレーニング室  
強度:★★★★★  
ラテン調のリズムに合わせてダンスを踊ります。月曜日のズンバゴールドに比べて、強度が高い内容です。新しい教室なので、是非お試しください!



12/12~3/27の火曜日  
(12/19・26・1/2・16・2/6・20・3/6・20を除く)

14:10~15:00

回数 8回 **500円/回**

### はじめてのピラティス

対象:16歳以上 定員:30名  
場所:第1トレーニング室  
強度:★  
胸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。初めての方でも気軽に参加できるプログラムです。



12/12~3/27の火曜日  
(12/19・26・1/2・16・2/6・20・3/6・20を除く)

15:10~16:00

回数 8回 **500円/回**

### 目覚めのコロオスパイラル

対象:16歳以上 定員:20名  
場所:柔道場  
強度:★★★  
イギリス生まれのワークアウト。心地よい音楽に合わせて流れるように身体を動かし、コリをほぐしストレッチをしていく全身運動です。楽しく身体を動かしていきます。



12/6~3/14の水曜日  
(12/27・1/3・3/21・28を除く)

11:05~11:55

回数 13回 **500円/回**

### 歪み調整ヨガ

対象:16歳以上 定員:20名  
場所:柔道場  
強度:★  
骨盤を動かすことで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。



12/6~3/14の水曜日  
(12/27・1/3・3/21・28を除く)

12:00~12:55

回数 13回 **500円/回**

### 美的ストレッチ

対象:16歳以上 定員:30名  
場所:小体育室  
強度:★  
美しい姿勢を意識してストレッチを行いながら体幹を鍛えつつ、身体の免疫力も高めていきます。



12/7~3/22の木曜日  
(12/28・1/4・3/29を除く)

13:00~13:50

回数 14回 **500円/回**

### エアロビクス

対象:16歳以上 定員:30名  
場所:小体育室  
強度:★★★★  
シンプルな動きなので、どなたでも参加できます。気持ち良く汗をかきましょう。



12/1~3/23の金曜日  
(12/29・1/5・26・3/30を除く)

9:00~9:50

回数 14回 **500円/回**

### 笑顔で健康体操

対象:16歳以上 定員:8名  
場所:幼児コーナー  
強度:★  
イスに座った状態で、体の体操と頭の体操を行っていきます。楽しみながら、呼吸を意識して体を動かしていきます。



12/1~3/23の金曜日  
(12/8・29・1/5・3/30を除く)

13:00~13:50

回数 15回 **500円/回**

### 癒しのフラダンス

対象:16歳以上 定員:20名  
場所:柔道場  
強度:★★★  
初めての方も楽しく!! 全身を使いハワイアンソングに癒されて、心も体もリフレッシュ!



12/1~3/23の金曜日  
(12/22・29・1/5・3/30を除く)

16:00~16:50

回数 15回 **500円/回**

### ジュニアわんぱく体操教室

対象:小学生(送迎必要) 定員:15名  
場所:柔道場  
強度:★★★  
総合格闘家が指導します。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。親子での参加も可能です。



12/2~3/24の土曜日  
(12/23・30・1/6・2/17・3/31を除く)

19:00~20:30

回数 13回 **800円/回**

### 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名程度 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。



ズンバ・ピラティス  
開催期間のみの月曜日  
(12/25・1/1・8・2/12を除く)  
11:00~13:00

●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) **1人 300円**

●費用には、施設使用料が含まれます。

●申し込み方法  
全て当日申し込みになります。参加希望の方は開始時間までに、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

