

プログラムメニュー

プログラム		楽しさ紹介	会場
体操	スマスポ 健康体操	からだ全身を伸ばし、体も気持ちもリフレッシュできる健康体操	宗・秋・市
ヨガ & ピラティス	はじめてのヨガ	気軽に参加、からだを動かす習慣を作りましょう。	秋
	ヨガ & ピラティス	呼吸を整え、体全身を使って心身を健康に！	秋
ヨガ & ピラティス	はじめての ヨガ&ピラティス	初級レベルです。 からだを動かしませんか。 リフレッシュサポート講座です。 1部、2部とも同じ内容です。	市
ヨガ	新講座 骨盤エクササイズ	30～40代の世代にスポットをあてたエクササイズです。眺望のいい環境で体を動かしましょう。	市
New			
New			

※会場「宗」:宗岡公民館、「秋」:秋ヶ瀬スポーツセンター、「市」:市民会館(マルイファミリー志木8階)

日程表は裏面をご参照ください

公益財団法人志木市文化スポーツ振興公社 <http://www.sbs.or.jp/>

令和6年4月～6月

Smile & Sports
スマスポ 推進プログラム★

<講座実施情報!!>

New ・新しく講座が開講します。
市民会館(マルイファミリー志木8階)で、姿勢調整を目的とした運動です。
30～40代にスポットをあてます。
姿勢を整え気分転換と、運動不足解消を目指しましょう。

(注) ・市民会館(マルイファミリー志木8階)10時45分～実施のはじめのヨガ&ピラティス好評により、4月から2部制に変更します。
どちらも初級講座で内容は同じです。

・年度はじめてです。
これから運動を開始される方、継続してからだづくりされる方。
気候も暖かく過ごしやすい季節に入ります。
それぞれに気持ちを新たにスタートしましょう！

**さあ春です。暖かい陽ざしを浴びて気持ちいい汗を！！
継続することが大切です。**

プログラムは、開催日当日、各会場の受付窓口にて参加費をお支払いのうえご参加ください。

令和6年4月～6月

各講座受講定員があります。窓口受付順となり、受講を締め切る場合がありますので、予めご了承ください。

宗岡公民館		電話048-472-9321 fax048-472-9322					
プログラム	期間	曜日	時間		受講定員	持ち物など	お休み日
スマスポ健康体操	毎週	月	午前	9時45分～10時45分	20名程度	ヨガマットまたはバスタオル 室内シューズ	4/29、5/6、6/10
備考：（注）参加される方は水の持参と、こまめに給水をお願いします。 1回 500円							
秋ヶ瀬スポーツセンター		電話048-473-4360 fax048-474-3031					
プログラム	期間	曜日	時間		受講定員	持ち物など	お休み日
はじめてのヨガ	毎週	月	午前	9時45分～10時45分	30名程度	ヨガマットまたはバスタオル	4/1、4/29、5/6、6/3
ヨガ&ピラティス	毎週	月	午前	11時00分～12時00分	30名程度	ヨガマットまたはバスタオル	4/1、4/29、5/6、6/3
スマスポ健康体操	毎週	木	午前	11時15分～12時15分	30名程度	ヨガマットまたはバスタオル 室内シューズ	お休みなし
備考：（注）参加される方は水の持参と、こまめに給水をお願いします。 1回 500円							
志木市民会館仮設会議室 (マルイF)		電話048-474-3030		※駐車場割引サービスはありません			
プログラム	期間	曜日	時間		受講定員	持ち物など	お休み日
はじめての ヨガ&ピラティス 1部	毎週	水	午前	9時45分～10時45分	30名程度	ヨガマットまたはバスタオル	お休みなし
はじめての ヨガ&ピラティス 2部	毎週	水	午前	11時00分～12時00分	30名程度	ヨガマットまたはバスタオル	お休みなし
骨盤エクササイズ	毎週	木	午後	1時00分～2時00分	30名程度	ヨガマットまたはバスタオル	5/30、6/27
スマスポ健康体操	毎週	水	午後	7時00分～8時00分	30名程度	ヨガマットまたはバスタオル	6/26
備考：（注）参加される方は水の持参と、こまめに給水をお願いします。 1回 500円							

お知らせ

- 定員になり次第締め切りとなります。
- ヨガマット等備品の貸出を中止しています。各自ご持参ください。