

秋川体育館 当日参加型教室

2025年度
4~7月



- 受付方法
当日、教室開始時間前に事務所にて参加費をお支払いください。
- 持ち物
運動に適した服装、タオル、蓋つき飲み物
室内シューズ（ヨガ・ピラティスは裸足）

予約なしで当日参加！ 参加費1回700円
※予定が変更になる場合がございます。詳しくはホームページまたはSNSをご覧ください。

骨盤コア

託児

対象：16歳以上 定員：20名
場所：第1トレーニング室



4月 7.14.21.28
5月 12.19.26
6月 2.9.16.23.30
7月 7.14.28

10:00~10:50 月

硬式テニス AM

対象：16歳以上 定員：20名
場所：大体育室B



4月 8.22
5月 13.27
6月 10.24
7月 8.22

9:00~11:00 火

リフレッシュヨガ

NEW

対象：16歳以上 定員：20名
場所：柔道場



4月 2.9.16.23.30
5月 7.14.21.28
6月 4.11.18.25
7月 2.9.16.23.30

12:00~12:55 水

キッズダンス 超入門

NEW

対象：小学1~3年生 定員：15名
場所：小体育室



5月 14.21.28
6月 4.11.18.25
7月 2.9.16.23.30

17:30~18:30 水

ズンバゴールド

託児

対象：16歳以上 定員：20名
場所：第1トレーニング室



4月 7.14.21.28
5月 12.19.26
6月 2.9.16.23.30
7月 7.14.28

11:00~11:50 月

硬式テニス PM

対象：16歳以上 定員：20名
場所：大体育室B



4月 8.22
5月 13.27
6月 10.24
7月 8.22

19:00~21:00 火

高齢者筋トレ

対象：16歳以上 定員：20名
場所：剣道場



4月 2.9.16.23.30
5月 7.14.21.28
6月 4.11.18.25
7月 2.9.16.23.30

15:00~15:50 水

すこやかキッズ体操(小学生)

対象：小学生 定員：15名
場所：小体育室



4月 3.10.17.24
5月 1.8.15.22.29
6月 5.12.19.26
7月 3.10.17.24.31

17:10~18:10 木

はじめてのピラティス

託児

対象：16歳以上 定員：20名
場所：第1トレーニング室



4月 7.14.21.28
5月 12.19.26
6月 2.9.16.23.30
7月 7.14.28

12:00~12:50 月

コリオスパイラル

対象：16歳以上 定員：20名
場所：剣道場



4月 2.9.16.23.30
5月 7.14.21.28
6月 4.11.18.25
7月 2.9.16.23.30

11:05~11:55 水

すこやかキッズ体操(幼児)

対象：年中・年長 定員：10名
場所：小体育室



4月 2.9.16.30
5月 7.14.21.28
6月 4.11.18.25
7月 2.9.16.23.30

16:10~17:00 水

ズンバ

対象：16歳以上 定員：20名
場所：第1トレーニング室



4月 4.11.18.25
5月 2.9.16.23.30
6月 6.13.20.27
7月 4.11.18.25

10:00~10:50 金

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：2~3歳 定員：2名程度 場所：保育室
対象教室→骨盤コア、ズンバゴールド、ピラティス
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。)

1人700円

親子のびのび開放



無料!

開放日：毎週月曜日 9時~11時
祝日はお休み 個人開放予定表をご確認ください。
場所：小体育室
対象：未就学児
受付：名簿に必要事項を記入してからご利用ください。

【注意事項】
運動着、室内シューズをお持ちください。
必ず保護者の方とお越しください。
ご利用中は目を離さないようお願い致します。



エクササイズ30分 月2回

対象：第2トレーニングルーム登録者
トレーニングルーム利用チケットの時間内で、ご参加できます。隔週で月2回。予定は体育館で配布しています。

15:00~15:30 金