

秋川体育館

申込み・問合せ
559・1163

第2トレーニング室 ビギナー&エクササイズ

ウエイトトレーニングやエクササイズをしませんか。自転車やランニングマシンなどで脂肪を減少させたり、心肺機能を高める器具(9台)や上半身(腕や胸など)、下半身(太ももなど)の筋力アップやシェイプアップに役立つウエイト機器(8台)があります。

ビギナー講習

第2トレーニング室を利用する方は受講が必要ですが(実技あり)。



日時 10月21日・28日の木曜日
午後2時30分、3時30分
11月6日・13日の土曜日
午後2時30分、3時30分

10月22日(金) 午前10時
11月12日(金) 午後2時30分
定員 各回7人
申込み方法 電話か窓口
予約してください。
対象 高校生以上の方
費用 施設使用料

エクササイズ講習

持ち物 運動のできる服装で室内用運動靴をお持ちください。
講習を終了している方で、希望する方は受講することができます。運動のできる服装で室内用運動靴をお持ちください。

日時 10月22日(金) 午前11時
11月12日(金) 午後3時
対象 ビギナー講習修了者
費用 施設使用料
その他 予約不要です。バランスボールを使用したり、ストレッチ体操なども行います。

親子のびのび開放

親子で一緒に、広い体育

紅葉の秋川を歩こう 『秋のヘルシー ウォーキング』

日時 11月13日(土) 午前8時45分~午後3時15分
ころ(雨天中止)

集合場所・時間 武蔵五日市駅、午前8時45分
対象 市内在住・在勤・在学の方
費用 無料
定員 50人(抽選)

持ち物 弁当、水筒、雨具、敷物、ウォーキングに適した靴
コース 武蔵五日市駅 山田グラウンド 引田橋 経由 第二水辺公園 いきいきセンター(昼食・小休憩) 秋川遊歩道 東秋川橋 経由 東秋留駅(解散)(約12キロ)

第16回 市民ターゲットボード ゴルフ大会と講習会 参加者募集

参加者募集

バドミントンの羽根を大きくしたようなボールをゴルフクラブ(ピッチングウエッジやサンドウエッジ)で打つ、手軽なスポーツです。初めての方も講習会がありますので、お気軽にご参加ください。

日時 11月3日(水)
講習会: 午前10時~11時
30分

申込み方法 10月31日(日)までに電話で申し込んでください。
申込み・問合せ 秋川体育館(559・1116)

室で体を動かして遊びませんか。
日時 10月18日・25日、11月8日・15日の月曜日
午前9時~11時
10月25日、11月8日は指導員が活動をサポートします。
対象 市内在住・在勤の保護者とその子ども(小学生未満)
費用 無料
持ち物 室内用運動靴
受付 当日、窓口で行います。

いきいきセンター

申込み・問合せ
558・3334

エンジョイ教室

「肩こり・腰痛」を和らげよう
日時 11月5日・12日・19日の金曜日 午前10時~11時30分
対象 市内在住・在勤で40歳以上の方

10月の ふれあいウォーク

毎月21日は歩く日
みんなで歩こう
今回のコースは、養沢の景色を楽しみながら大岳鍾乳洞まで歩きます。そこで昼食をとり、自由行動となります。

定員 20人(抽選)
費用 無料
申込み方法 10月22日(金)までに電話で申し込んでください。

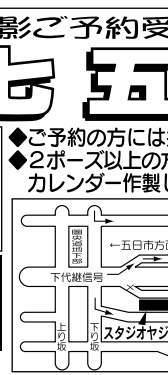
五日市 ファイブプラザ

申込み・問合せ
596・5611

教室参加者募集中

費用 1回500円(施設使用料含む)
申込み方法 当日、申込みを受け付けます。開始時間10分前までに、1階事務室へお越しください(先着順)。
持ち物 プール: 水着、水泳帽子、ゴーグル(必要な方)、ロッカー使用料10円(使用後にもどります)。
体操: ジャージなど運動のできる服装、室内用運動靴
ヨガ・ピラティス: ジャージなど運動のできる服装
コアオスパイラル
日時: 10月18日~12月20日の月曜日 午前10時~10時50分(全10回)
内容: 音楽に合わせて流れるように体を動かす。

記念撮影ご予約受付中!
七五三
撮影料 (何ポーズ撮っても) **¥5,000**
写真 6寸切サイズ(台紙付) 1枚 **¥4,500**円
◆ご予約の方には撮影料10%サービス
◆2ポーズ以上の方に撮影した写真よりカレンダー作製しプレゼント
スタジオヤマ
TEL 558-0070
移転先→あきる野市油平179-1



対象: 50歳以上
定員: 30人
日時: 10月24日、12月19日の日曜日 午前11時~11時50分(全9回)
対象: 50歳以上
定員: 30人
日時: 10月24日、12月19日の日曜日 午後4時~4時50分(全9回)
対象: 高校生以上
定員: 30人
日時: 10月24日、12月19日の日曜日 午後5時~5時50分(全8回)

対象: 18歳以上
定員: 30人
日時: 10月18日、12月20日の月曜日 午後3時~3時50分(全10回)
対象: 1歳から3歳までの子どもとその保護者
定員: 25組
わんぱく体操(キッズ)
日時: 10月18日、12月20日の月曜日 午後4時~4時50分(全10回)
対象: 4歳~6歳
定員: 25人
はじめてピラティス
日時: 10月19日、12月21日の火曜日 午後5時~5時50分(11月23日を除く。全9回)
対象: 18歳以上
定員: 20人
はじめてヨガ
日時: 10月19日、12月21日の火曜日 午後6時~6時50分(11月23日を除く。全9回)

対象: 18歳以上
定員: 20人
リフレッシュ美容体操
日時: 10月21日、12月16日の木曜日 午後0時30分~1時30分(11月4日を除く。全8回)
対象: 50歳以上
定員: 30人
らくらく水中運動教室
日時: 10月21日、12月16日の木曜日 午後2時50分~3時50分(11月4日を除く。全7回)
対象: 50歳以上
定員: 30人
シンブリーエアロ
日時: 10月21日、12月16日の木曜日 午後3時~3時50分(11月4日を除く。全8回)
対象: 18歳以上
定員: 20人
ゆつたりヨガ
日時: 10月21日、12月16日の木曜日 午後4時~4時50分(11月4日を除く。全8回)
対象: 18歳以上
定員: 20人
リラククスバランスボール(託児付き)
日時: 10月22日、12月17日の金曜日 午後3時30分~4時30分(全9回)

対象: 18歳以上
定員: 30人
やさしいエアロ1
日時: 10月22日、12月17日の金曜日 午後2時15分~3時15分(全9回)
対象: 18歳以上
定員: 30人
やさしいエアロ2
日時: 10月24日、12月19日の日曜日 午前11時~11時50分(全9回)
対象: 50歳以上
定員: 30人
はじめてキッズヒップホップ
日時: 10月24日、12月19日の日曜日 午後4時~4時50分(11月28日を除く。全8回)
対象: 小学校3年生~中学生
定員: 30人
Girlsヒップホップダンス
日時: 10月24日、12月19日の日曜日 午後5時~5時50分(11月28日を除く。全8回)
対象: 高校生以上
定員: 30人