

南陽市民体育館 スポーツ教室

令和7年度

参加者追加募集!

スポーツで
いい汗!
いい顔!
いい仲間!

1次申込(抽選)は

3月3日(月)
午前10時から
3月12日(水)まで

抽選結果

3月14日(金)

午後2時に市民体育館ロビーに掲示します。また、南陽市民体育館のホームページにも掲載いたします。(ホームページの更新は3月14日中の更新となります。)結果は各自でご確認をお願いいたします。

ホームページは
こちらから



当選された方は、開催日時に合わせて市民体育館へお越しください。

申込方法

- ①期間中に市民体育館窓口にて申込書に必要事項(住所・電話番号・氏名・生年月日)を記入し、申込控を受け取ってください。
- ②申込専用フォームにて必要事項を入力してください。
(専用フォームよりお申込みいただく場合は、申込後、内容確認のメールをお送りいたします。nanyo.taikyo@gmail.comからのメールを受信できるように準備ください。)



申込み
こちらから

全ての教室で 動きやすい服装、タオル、飲み物
共通の持ち物 会費：2,000円/月

各教室1回まで無料体験・見学もできます
お気軽にお声がけください!

新規 アクティブヨガ教室

- 期間/通年
- 時間/毎週(月曜日) 19:30~20:30
- 場所/武道場
- 講師/嶋貫 梓
- 対象/中学生~成人
- 定員/30名
- 持ち物/ヨガマット

筋力トレーニングを交えた運動量多めのヨガです。運動不足を解消したい方、汗をかきたい方。体幹力をつけたい方におすすめです。



バランスアップヨガ教室

- 期間/通年
- 時間/毎週(火曜日) 10:00~11:30
- 場所/武道場
- 講師/国際ヨガ協会所属講師
- 対象/成人
- 定員/40名
- 持ち物/ヨガマットまたはバスタオル

呼吸法を取り入れた心と体にやさしいヨガです。自分の体と対話しながら不足している筋力をつけ、いつまでもいきいきと動ける体づくりを目指します。



若返りトレーニング教室

- 期間/通年
- 時間/毎週(月曜日) 10:00~11:20
- 場所/トレーニングルーム
- 講師/TakizawaGym 滝澤孝次
- 対象/成人
- 定員/34名
- 持ち物/室内用運動シューズ



健康運動指導士が正しい筋力トレーニング方法を指導します。健康な方が若返りを目指す教室です。

バランスボール教室

- 期間/通年
- 時間/毎週(火曜日) 10:00~11:30
- 場所/エアロビクスフロア
- 講師/佐藤はるみ
- 対象/成人
- 定員/22名
- 持ち物/ヨガマット

バランスボールを使い日常生活において、こり固まった体をほぐします。体の奥にある筋力を鍛え、肩こりや腰痛の解消、シェイプアップにも効果があります。



子供向け トランポリン教室

- 期間/通年
- 時間/毎週(火曜日) 19:30~20:30
- 場所/赤湯体育館
- 講師/齋藤哲也
- 対象/3歳~小学生
- 定員/15名
- 持ち物/靴下着用

多くのスポーツは空中で体を回転・捻ったり、ジャンプしたままボールを捕ったり、投げたり...子供の時に空中での身体コントロール能力を養成するのに、トランポリンで空間バランス感覚を楽しく鍛えましょう。



リフレッシュエアロ教室①

- 期間/通年
- 時間/毎週(火曜日) 19:00~20:00
- 場所/エアロビクスフロア
- 講師/成田雪華
- 対象/成人
- 定員/24名
- 持ち物/室内用運動シューズ

軽快なリズムの有酸素運動で心身ともにリフレッシュ。日頃の運動不足を解消しながら楽しく体脂肪を減らします。初めての方も楽しく運動ができます。エクササイズ仲間を作り、生活に活力を与えてみませんか。



リフレッシュエアロ教室②

- 期間/通年
- 時間/毎週(火曜日) 20:00~21:00
- 場所/エアロビクスフロア
- 講師/成田雪華
- 対象/成人
- 定員/24名
- 持ち物/室内用運動シューズ

軽快なリズムの有酸素運動で心身ともにリフレッシュ。日頃の運動不足を解消しながら楽しく体脂肪を減らします。初めての方も楽しく運動ができます。エクササイズ仲間を作り、生活に活力を与えてみませんか。



健康体力向上教室

- 期間/通年
- 時間/毎週(水曜日) 10:00~11:30
- 場所/沖郷体育館
- 講師/平田壮大
- 対象/成人
- 定員/30名
- 持ち物/室内用運動シューズ

さまざまなニュースポーツ(ビーチボールバレー・ファミリーバドミントン・ふらば〜るバレー)などを通して楽しく運動し、体力向上を目指します。



バレトン教室

- 期間/通年
- 時間/毎週(水曜日) 15:00~16:00
- 場所/エアロビクスフロア
- 講師/荒木友子
- 対象/成人
- 定員/24名
- 持ち物/ヨガマットまたはバスタオル

フィットネス&バレエ&ヨガの3つの要素を融合した、新感覚のエクササイズ。3つの要素を組み入れることで、全身の筋力バランスの向上、柔軟性の向上、心肺機能の向上、さらに脂肪燃焼も期待できます。



ナイトバレトン教室

- 期間/通年
- 時間/毎週(水曜日) 18:40~19:25
- 場所/エアロビクスフロア
- 講師/荒木友子
- 対象/成人
- 定員/24名
- 持ち物/なし

仕事終わりにも参加できるよう、人気のあるバレトン教室を夜にも開催。運動不足の方にお勧めです。



Figure8(フィギアイト)

- 期間/通年
- 時間/毎週(水曜日) 19:30~20:15
- 場所/エアロビクスフロア
- 講師/荒木友子
- 対象/成人
- 定員/24名
- 持ち物/室内用運動シューズ

ラテン系の音楽に合わせて身体を動かし、コア(体幹)を意識しながら楽しむダンスエクササイズです。たくさん汗をかき、美しい身体を手に入れましょう。



リラククスヨガ教室

- 期間/通年
- 時間/毎週(木曜日) 10:00~11:30
- 場所/エアロビクスフロア
- 講師/嶋貫 梓
- 対象/成人
- 定員/24名
- 持ち物/ヨガマットまたはバスタオル

運動量少なめのリラククスを促すクラスです。優しいポーズで、心も体も柔軟にします。初心者の方や体が硬い人も楽しめるような、ゆったりとした動きを中心に行いますので、お気軽にご参加ください!



ピラティス教室

- 期間/通年
- 時間/毎週(木曜日) 14:30~15:30
- 場所/武道場
- 講師/成田雪華
- 対象/成人
- 定員/50名
- 持ち物/ヨガマット、ミニボール(入会後購入可)

呼吸や体の奥深くにある筋肉を意識しながら、エクササイズを行います。骨盤を安定させて動かすことにより、体の歪みが改善され、疲れや肩こりなどを解消してくれます。続けることで引き締め効果も高まります。



Enjoyエアロ教室

- 期間/通年
- 時間/毎週(木曜日) 18:00~19:00
- 場所/エアロビクスフロア
- 講師/成田雪華
- 対象/成人
- 定員/20名
- 持ち物/室内用運動シューズ

お子様同伴でも参加可能です。『子供がいるから...』そんなコトは気にせずにお子さんと一緒に思いっきり体を動かしてリフレッシュ♪軽快なリズムで楽しく脂肪燃焼を促します。



ナイトヨガ教室

- 期間/通年
- 時間/毎週(木曜日) 19:15~20:15
- 場所/研修室
- 講師/嶋貫 梓
- 対象/成人
- 定員/16名
- 持ち物/ヨガマット

自律神経を整え、安眠に導きます。やさしめのヨガですので、初心者の方も気軽にご参加ください。



MEGA DANZ®(メガダンス)①

- 期間/通年
- 時間/毎週(木曜日) 19:30~20:30
- 場所/エアロビクスフロア
- 講師/成田雪華
- 対象/中学生~成人
- 定員/24名
- 持ち物/室内用運動シューズ

MEGA DANZ®(メガダンス)とは、世界中の様々なジャンルが集結したフィットネスプログラムです。シェイプアップ、柔軟性向上、リフレッシュなどのフィットネスにおける運動効果や音楽に合わせて体を動かす楽しさを体験することができます。



月3回ハワイアンフラ教室

- 期間/通年
- 時間/毎週(金曜日) 19:00~20:00
- 場所/エアロビクスフロア
- 講師/高橋美幸
- 対象/成人
- 定員/25名
- 持ち物/なし

ハワイアンフラは、膝を曲げて中腰の姿勢でステップを踏んで踊ります。その為、下半身の筋力アップや、気持ちのいい音楽で心身ともに癒され神経を活性化させる効果が期待される教室です。



MEGA DANZ®(メガダンス)②

- 期間/通年
- 時間/毎週(土曜日) 10:45~11:45
- 場所/エアロビクスフロア
- 講師/成田雪華
- 対象/中学生~成人
- 定員/24名
- 持ち物/室内用運動シューズ

MEGA DANZ®(メガダンス)とは、世界中の様々なジャンルが集結したフィットネスプログラムです。シェイプアップ、柔軟性向上、リフレッシュなどのフィットネスにおける運動効果や音楽に合わせて体を動かす楽しさを体験することができます。



ウィークエンドヨガ教室

- 期間/通年
- 時間/毎週(土曜日) 13:30~14:30
- 場所/エアロビクスフロア
- 講師/嶋貫 梓
- 対象/成人
- 定員/24名
- 持ち物/ヨガマット

週末に気持ちを整えて新しい一週間を迎えましょう。ゆったり、じっくりアサナ(ポーズ)を取り、心と体のメンテナンスを行います。

