

12月からのスポーツ健康づくり教室のご案内

運動で身体を温めて、冬を健康に乗り切りましょう！！
「冬期スポーツ健康づくり教室」の参加申込みを12月3日（午前10時）から開始いたします。皆さまのご参加をお待ちしております。

<教室申込期間>

12月3日（午前10時から）～ **4日**（午後10時まで）

<受付・お問い合わせ先>

TEL: 055-243-3115（武道館） / 055-243-3111（管理事務所）

055-243-3112（体育館）

- お電話またはリーフレットのQRコードよりお申込みください。
- 先着順ではありません。定員を超えた場合は抽選となります。
- 申込期間以降も定員に達していない教室は申込みを受け付けます。なお、期間内に定員に達した教室は申込みできませんので、お早めに申込みください。

5回から10回を1期単位として開催する教室（※事前申込が必要）

申込先：武道館・・・（武） 管理事務所・・・（管） 体育館・・・（体）

スポーツ

■ テニス教室（料金：4,200円 / 7回）（管）

月曜（11:10～12:40）初回1/19～ 水曜（11:10～12:40）初回1/7～
初心者～中級者を対象とした教室で、基礎からゲームを楽しめるまで指導します。ラケットを握ったことのない方もお気軽にご参加ください。

■ 初心者バドミントン教室（料金：4,200円 / 7回）（体）

金曜（9:30～11:00）初回1/16～

初心者を対象とした教室で、基礎からゲームを楽しむまでを目標としています！

コンディショニング

■ リズム&ボディケア (料金：6,000円 / 10回) (武)

月曜 (14:00~15:30) 初回1/5~

フィットネスミュージックに合わせてステップ台やエアロビクスなどの有酸素運動を行い、心肺機能や脂肪燃焼・基礎代謝を高めます。楽しく動き、身体も心も健康になれます。

■ ソフトエアロビクス (料金：5,400円 / 9回) (武)

火曜 (10:00~11:30) 初回1/6~

中高年を対象にやさしい有酸素運動を行います。ストレッチや肩こり、腰痛・転倒予防体操で健康な身体づくりを目指しましょう。

■ ヨーガ (料金：6,000円 / 10回) (武)

金曜 (10:00~11:30) 初回1/9~

ヨーガの基本的なポーズや呼吸法を習得することができます。普段なかなか動かすことのない、身体の深い筋肉をゆっくり使って、身体の活性化と心の癒しにお役立てください。

シェイプアップ系

■ 身を守り心を整えるためのリズムヨガ教室 (武)

(料金：6,000円/10回・高校生以下3,000円/10回)

火曜 (19:30~20:45) 初回1/6~

エアロビクスとミット蹴りでストレスを発散し、リズムヨガ・ストレッチ等を通して心を整える女性活躍応援プログラム！女性の皆さん、この機会にぜひ元気と癒しを取り戻しましょう！！

■ エアロビクス (料金：6,000円 / 10回) (武)

水曜 (10:00~11:30) 初回1/7~

音楽に合わせてながらリズムカルに身体を動かす有酸素運動が楽しめます。激しいエアロビクスと違い、比較的ゆったりとしたテンポで心地よい汗を流すことができます。

■ インナーパワー®ヨガ (料金：6,000円 / 10回) (武)

水曜 (13:30~14:40) 初回1/7~ 木曜 (10:00~11:10) 初回1/8~

一般的なヨガに筋力トレーニング的要素を取り入れた運動で、ダイエット効果筋力アップUPも期待でき、まんべんなく身体を鍛えることができます。

親子・キッズ

■ あそびのおけいこ (武)

(料金：親1人・子1人 6,000円 / 子ども1追加 +2,400円)

水曜 (10:30~12:00) 初回1/7~

スポーツの原点は遊びです。コミュニケーション能力を養いながら親子で楽しく遊びを交えて身体を動かしませんか。リフレッシュタイムではママの心を癒します。

体力維持・向上

■ いきいきパワーアップ教室 (料金：3,600円 / 8回) (武)

火曜 (14:00~15:30) 初回1/6~

ストレッチを始め、道具や自重による筋力トレーニングを行います。また、ゲーム形式の運動を取り入れ、楽しく体力向上を目指します。

※60歳以上の方対象の教室です。

■ マスターズ教室 (料金：2,880円 / 8回) (武)

金曜 (14:00~15:30) 初回1/9~

簡単な筋力トレーニングや体操、レクリエーションなどを行います。毎日を元気に過ごすために、和気あいあい楽しく運動をする教室です。

※65歳以上の方対象の教室です。

1日単位で開催する教室 当日受付 (※事前申込は不要)

■ フレンドリーテニス レッスン&ゲーム (料金：600円 / 1回)

①月曜・②水曜 (9:30~11:00) ①初回1/20~ ②初回1/8 (管)

会 場 小瀬スポーツ公園 テニス場 ※テニス場内で受付。

■ エンジョイグラウンド・ゴルフ (料金：360円 / 1回) (体)

各曜日初回 月曜1/20~ 火曜1/7~ 木曜1/9~ (14:00~15:30)

会 場 小瀬スポーツ公園 補助競技場 ※補助競技場で受付。クラブ・ボールの貸出も行っております。

■ フレンドリーバドミントン (料金：600円 / 1回) (体)

金曜 (11:15~12:45) 初回1/17~

会 場 小瀬スポーツ公園 体育館 ※体育館メインアリーナで受付。

山梨クイーンビーズ🏀 ホームゲームのお知らせ

大樹生命 Wリーグ 2025-26 シーズン Wフューチャー
山梨クイーンビーズ 12月ホームゲーム
〔会場：小瀬スポーツ公園 体育館メインアリーナ〕



ホームゲームに駆けつけみんなでクイーンビーズを応援しよう！！

🏀 12月20日(土) VS 三菱電機 13:00 TIP OFF

🏀 12月21日(日) VS 三菱電機 13:00 TIP OFF

※当日は駐車場の混雑が予想されますので、公共交通機関のご利用をお勧めいたします。

※「思いやり駐車区画」や「車椅子使用者駐車区画」は歩行に困難のある方が使用できるよう皆様のご協力をお願いします。

🏰 年末年始の営業のお知らせ 🏰

小瀬スポーツ公園のアイスアリーナ以外の有料施設の営業は次のとおりとなります。アイスアリーナについては年末年始も通常営業いたします。

12月29日(月) 時短営業 (17:30まで)

30日(火) 時短営業 (17:30まで)

31日(水) 休場日

1月 1日(木) 休場日

2日(金) 時短営業 (17:30まで)

3日(土) 時短営業 (17:30まで)