

大和スポーツセンター

☎046-261-6200



〒242-0029 大和市上草柳1-1-1
開館時間 9:00~21:00(受付は20:00まで) 休館日:第3月曜日(その日が休日の場合はその翌平日)
お問い合わせメールアドレス sports-kyoushitsu@yamato-zaidan.or.jp ※教室のお申し込みはできません。

の教室申し込みはこちらから



ジュニアかけっこ教室 [全8回]

日 4/10~5/29(毎週火)
A 18:15~19:15
B 19:30~20:30

小学生1・2年生 Bコース…小学3~6年生
(各コース30人)

¥7,000円

3/20(水)必着

運動会で「ライバルに勝ちたい子」、「タイムを縮めたい子」を大募集! 足が速くなるコツ・方法はもちろん、「走る」動作を通じて運動への適応能力を身に付けよう!



※写真は以前のものです。

平成30年度からレギュラー化!!

ズンバ①

日 4/2~7/2(毎週月)
(4/16・30、5/21、6/18を除く)
18:30~19:30

高校生以上(40人) ¥7,000円

3/5(月) 9:00~

ラテンのリズムに合わせて楽しく運動しましょう!



健康はつらつ① [全12回]

日 4/3~6/19(毎週火)
13:15~14:45

50歳以上(75人) ¥5,000円

3/15(木) 9:30~

ストレッチや筋力トレーニングをバランス良く取り入れた運動を行います。



からだいきいき体操① [全12回]

日 4/5~6/28(毎週木) (5/3を除く)
15:15~16:30

60歳以上(40人) ¥5,000円

3/8(木) 9:00~

骨盤体操とストレッチに重点を置いた体操です。運動強度は低めで初心者も安心の教室です。



エアロビクス(午前の部)① [全8回]

日 4/6~6/1(毎週金) (5/4を除く) 10:00~11:30

女性(高校生以下不可)(60人) ¥5,000円

3/9(金) 9:00~

託児制度あり! 子育て中のママも安心して参加できます。



健美操① [全12回]

日 4/12~7/5(毎週木) (5/3を除く)
9:45~11:00

高校生以上(35人) ¥6,000円

3/8(木) 9:00~

ゆっくりとした動きの軽い有酸素運動で、様々な症状に効果のある健康体操です。



太極拳① [全12回]

日 4/14~7/7(毎週土) (5/5を除く)
18:30~19:30

高校生以上(65人) ¥5,000円

3/17(土) 9:00~

ゆったりと流れるような動きが特徴。運動が苦手な方にも最適です。



合気道① [全12回]

日 4/13~7/6(毎週金) (5/4を除く)
19:00~20:30

中学生以上(65人) ¥6,000円

3/16(金) 9:00~

心身の鍛錬や礼儀作法を習得します。初心者大歓迎です。



フラダンス① [全12回]

日 4/3~6/19(毎週火) 15:30~16:30

中学生以上の女性(40人)

¥7,500円 3/6(火) 9:00~

全12回で1曲の振り付けをマスターできます。シェイプアップにも効果的です。

※1回の申し込みにつき1人分まで



エアロビクス(夜間の部)① [全8回]

日 4/5~5/31(毎週木) (5/3を除く) 19:00~20:00

高校生以上(40人)

¥5,000円

3/15(木) 9:00~

有酸素運動で脂肪燃焼! 音楽に合わせて楽しくエクササイズしましょう!



ピラティス① [全8回]

日 4/6~6/1(毎週金) (5/4を除く) 13:30~14:30

女性(高校生以下不可)(40人)

¥5,000円

3/2(金) 9:00~

鍛えにくいコアマッスルを中心に動かして、身体の歪みを改善します。



リトミック① [全8回]

4/5~5/31(毎週木) (5/10を除く)
A 9:30~10:20
B 10:30~11:20
C 11:30~12:20
D 13:15~14:00

6か月~2歳児 4/5時点で対象年齢になる子と市内在住の保護者(2人1組)(各10組)

4,500円

3/8(木) 必着

人気教室につき、申込開始初日8:50に西側(プール側)入口にて番号札を配布します。番号札は当日のみ有効です。番号札の配布が終わり次第キャンセル待ちとなりますので、予めご了承ください。



Fight フィットネス① [全12回]

日 4/14~7/7(毎週土) (5/5を除く)
19:45~20:45

18歳以上(高校生不可)(40人)

¥6,000円 3/17(土) 9:00~

格闘技で用いるキックやパンチなどの動作を行う有酸素系のプログラムです。



ひよこ体操① [全8回]

日 5/9~6/27(毎週水)
11:15~12:00

2歳児と保護者(35組) ¥4,500円

4/18(水)必着

レクやリズム体操で身体を動かす楽しさを親子で学べます。



ジュニアHIPHOP① [全8回]

日 5/9~6/27(毎週水)
18:15~19:15

小学3年生~中学生(35人)

¥4,000円

4/18(水)必着

全8回で1曲の振付をマスターできます。



トレーニング講習会

トレーニング室を利用するには、事前に講習会を受講してください。(要予約)

場 トレーニング室 高校生以上(各12人)

¥400円 2/1(木) 9:00~

※講習時間は全て1時間

トレーニング室の利用方法等についてはホームページをご覧ください。



親子スポーツ① [全8回]

日 5/9~6/27(毎週水)
9:45~10:45

3・4歳児と保護者(35組) ¥4,500円

4/18(水)必着

親子のスキンシップを通じて、とび箱やマットを使い、楽しく身体を動かします。



幼児スポーツ① [全8回]

日 5/9~6/27(毎週水)
15:00~16:30

5歳~未就学児(30人) ¥4,500円

4/18(水)必着

とび箱・マット・鉄棒などを通じ、基本的な運動能力を身につけます。



ボクシングフィットネス① [全8回]

日 5/9~6/27(毎週水)
19:45~20:45

中学生以上(50人) ¥5,000円

4/4(水) 9:00~

質の高い筋肉を身に付け、ボディラインを整えながら痩せやすい身体作りを目指します。



3月分講習会

4月分講習会

1 木 19:00~	10 土 17:00~	22 木 19:00~
2 金 13:30~	11 日 13:30~	24 土 13:30~
4 日 15:00~	12 月 15:00~	25 日 9:30~
6 火 13:30~	16 金 19:00~	26 月 17:00~
7 水 19:00~	17 土 15:00~	28 水 15:00~
8 木 9:30~	21 水 9:30~	31 土 9:30~

1 日 13:30~	11 水 19:00~	21 土 13:30~
2 月 9:30~	13 金 13:30~	22 日 17:00~
6 金 19:00~	14 土 17:00~	23 月 15:00~
7 土 15:00~	15 日 15:00~	25 水 13:30~
8 日 9:30~	17 火 19:00~	26 木 19:00~
10 火 15:00~	19 木 9:30~	28 土 9:30~

教室名[回数]	日時	対象(定員)	参加料	申込方法	備考
リトミック① [全8回]	4/5~5/31(毎週木) (5/10を除く) A 9:30~10:20 B 10:30~11:20 C 11:30~12:20 D 13:15~14:00	6か月~2歳児 4/5時点で対象年齢になる子と市内在住の保護者(2人1組)(各10組)	4,500円	3/8(木) 必着	Aコース 2歳半~3歳前 Bコース 2歳~2歳半前 Cコース 1歳半~2歳前 Dコース 6か月~1歳半前 ※1回の申し込みにつき1組分まで ※対象を変更しましたのでご注意ください。
ヨガ(午前)① [全12回]	4/4~6/27(毎週水) (5/2を除く) 10:00~11:30	高校生以上(65人)	6,000円	3/14(水) 9:30~	人気教室につき、申込開始初日8:50に西側(プール側)入口にて番号札を配布します。番号札は当日のみ有効です。番号札の配布が終わり次第キャンセル待ちとなりますので、予めご了承ください。
ヨガ(午後)① [全12回]	4/5~6/28(毎週木) (5/3を除く) 13:15~14:45	高校生以上(65人)	6,000円	3/15(木) 12:55~	人気教室につき、申込開始初日12:00に2階会議室にて番号札を配布します。番号札は当日のみ有効です。番号札の配布が終わり次第キャンセル待ちとなりますので、予めご了承ください。
パワーヨーガ① [全10回]	4/2~7/2(毎週月) (4/16・30、5/21、6/18を除く) 19:45~20:45	高校生以上(40人)	7,000円	3/12(月) 9:00~	

裏表紙に『春休み子ども体操』、『ナイターテニス』の情報を掲載しています。併せてご覧ください。

郷土民家園の春の花は、1月末から3月末にかけて、寒桜、梅、河津桜、枝垂桜の順に咲きます。何度も訪れて季節の花の移り変わりを楽しむのもいいですね。(郷土民家園 三角は飛ぶ)

暖房機器を使わずに生活をしている自分の家に遊びに来た友人が、「シベリアより寒い」という名言を残しました。(大和スポーツセンター 春よ、来い)