

New

骨盤矯正ヨガ教室①

【全12回】

4/3~6/26(毎週水)〈5/1を除く〉11:00~11:45

高校生以上(65人)

¥3,700円

3/13(水)必着

◎◎

託児制度有(教室と同時に申し込み)

対象:2歳~未就学児(9人)

託児料:全12回分3,000円

骨盤の歪みを解消し股関節の柔軟性を向上させます。姿勢を整えるポーズに特化することで、身体全体の筋肉を正しく鍛えます。骨盤を正常な状態に戻すことで肩こり・冷え・腰痛など身体の不調などを緩和する効果が期待できます。託児制度があるので、子育て中のママにも安心してご参加いただけます。

運動不足解消

肩こり・腰痛改善

免疫力アップ

ダイエット効果

ストレス解消

体質改善効果

ファミリースポーツ教室

3/9(土)

18:30~20:30

市内在住・在勤・在学・在園の親子(5歳~小学生と保護者)

30組(60人)

無料

2/23(土)必着

◎◎

家族でいろいろなスポーツを楽しく体験できるイベントです。

大和スポーツ・よか・みどり財団

【教室・イベント案内】

親子かけっこ教室

2/23(土)(予備日:2/24(日))

13:30~15:00

市内在住・在勤・在学の親子(小学生と保護者)

30組(60人)

無料

2/16(土)必着

◎◎

親子でかけっこが速くなるコツを楽しく学べる教室です。

親子チアダンス教室

3/30(土)10:00~11:15

市内在住・在勤・在学・在園の親子(4歳~小学2年生と保護者)

25組(50人)

無料

3/16(土)必着

◎◎

かわいくてカッコいいチアダンスを親子で体験できるイベントです。

親子アルティメット教室

3/23(土)15:30~17:00

(予備日:3/24(日)13:30~15:00)

市内在住・在勤・在学の親子(小学生と保護者)

40組(80人)

無料

3/9(土)必着

◎◎

2024年オリンピック競技になるかも?アルティメットとは、フライングディスクを使って7人で戦うスポーツです。親子で楽しく体験してみませんか?

ラグビー体験教室

3/2(土)

10:00~12:00

市内在住・在勤・在学のどなたでも

(100人)

無料

2/16(土)必着

◎◎

楽しく遊びながらラグビーを体験できる教室です。今年のラグビーW杯に向けてレッツトライ!

大和スポーツセンター

TEL046-261-6200

※詳しくは

大和スポーツセンターで検索

受付時間 9:00~20:00 (第3月曜日休館 その日が休日の場合はその翌平日)

ほげげの体験ルポ

VOLUME 10

大和市在住の漫画家「ほげげ」による体験漫画、第10弾「七五三撮影会編」を、財団ホームページに掲載中!!

財団各施設でも配布しています。ぜひ一読ください。

日時

場所(会場)

対象(定員)

参加料

申し込み方法

HPからのお申し込み(抽選)

大和スポーツセンターで検索

内容説明

託児あり

往復はがきでのお申し込み(抽選)

※教室名・郵便番号・住所・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・電話番号を明記のうえ、同施設宛へ

ほげげの体験ルポ

VOLUME 10

七五三撮影会編

「七五三撮影会」に行けなかった

今回は慈縁庵にて

「七五三撮影会」に行けなかった

「七五三撮影会」に行けなかった

↑これはほんの一部。続きはよきナビへ!!

大和市スポーツ・よか・みどり財団の教室・イベント案内

とりころーる

2・3月号

No. 65

2019.2.1

ひなまつりの食べ物の意味や由来、知ってますか?!

クイズ1:ひしもち

三色で春の情景を表しています。ピンクは「桃の花」、緑は「大地」、白は何?

クイズ2:ひなあられ

ひなあられの4色は何を表しているの?

クイズ3:はまぐりのお吸物

親から娘へ...はまぐりのお吸物に込められた将来の願いは?

「とりころーる」はインターネットでも見られます。

やまとナビで検索

「とりころーる」は自治会加入の全戸に回覧されるほか、大和市内各駅、市役所、学習センターなどの公共施設、郵便局、銀行(一部除く)、財団管理施設で配布しています。(偶数月の1日発行)

自然観察センター・しらかしのいえ

☎046-264-6633

〒242-0029 大和市上草柳1728

開館時間 9:00~17:00

休館日：月曜日(月曜日が休日の場合はその翌平日)

(泉の森内)

随時つぶやき中！
@shirakashinoie



※すべての行事で広報用の写真撮影がありますのでご了承ください。
※動きやすい服装(長袖・長ズボンなど)でご参加ください。
※すべての行事は雨天実施となりますが、荒天時は中止になる場合があります。

体験しよう！サバイバルクッキング

日 3/16(土)

10:00~14:00

どなたでも(小3以下保護者同伴)(100人)

500円

軍手、タオル

2/23(土)必着

災害時にも役に立つ、ちょっと面白い調理法や紙食器の作り方、薪での火の扱いなどを楽しく体験します。



メニュー

- ・白米(ふりかけ付き)
- ・さばとわかめのごま和え
- ・高野豆腐ステーキ
- ・みそ汁

野草でランチ！

日 4/6(土)

10:00~14:00

どなたでも(小3以下保護者同伴)(40人)

500円

軍手、タオル、主食(白米など)、はし

3/16(土)必着

園内で採集した野草で、天ぷら・卵焼き・みそ汁などを作ります。



往復はがきでの申込方法

体験しよう！サバイバルクッキング
野草でランチ！

▼往信オモテ

〒242-0029
大和市上草柳1728
自然観察センター
宛

▼返信ウラ

この面には何も
記入しないでください。

▼返信オモテ

〒0000-0000
代表者の住所
代表者の氏名

▼往信ウラ

①行事名
②郵便番号
③住所
④電話番号
⑤参加者全員の名前
(ふりがな)と年齢
※3歳以下は食事の
要・不要

森のボランティア談話室

日 ①2/10(日) ②2/24(日)

③3/10(日) ④3/24(日)

10:00~13:00 ※時間内いつでも

どなたでも(ボランティア登録は高校生以上)

無料 当日

泉の森には、行事や森の保全作業など、たくさん
のボランティアが活躍しています。あなたも
一緒に活動してみませんか？ 興味のある方に
活動内容の紹介をします。



企画・運営

しらかしのいえボランティア協議会 事務局

泉の森観察会

①『冬芽を調べよう』

②『早春の森を散策しよう』

日 ①2/10(日)

②3/10(日)

13:00~15:00

どなたでも(小3以下保護者同伴)(各30人)

無料 当日

植物中心の観察
会。ボランティア
の説明を聞きな
がら、四季折々の
泉の森を散策し
ます。泉の森で、
自然観察を楽し
みましょう！



企画・運営

しらかしのいえボランティア協議会 泉の森ガイド部会

と り 野鳥と森の自然散策

①『いろいろな鳥たちを見分けよう！』

②『鳥たちの春』

日 ①2/24(日)

②3/24(日)

9:20~11:30

どなたでも(小3以下保護者同伴)(各15人)

無料 あれば双眼鏡 当日

初心者大歓迎
の野鳥観察会。
北国から越冬
のために渡っ
てきた冬鳥を、
ボランティアと
一緒に探しま
しょう！

企画・運営

しらかしのいえボランティア協議会 野鳥部会



トコロジスト活動発表会・交流会

日 3/17(日)13:00~16:00

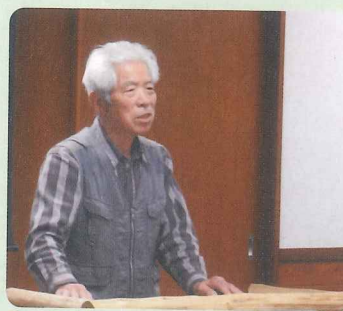
どなたでも(20人) 無料 当日

大和市のトコロジストが各フィールドでどのような活動をし
ているのか、1年の活動成果を発表します。

トコロジストとは...

トコロ=場所 ジスト=専門家

2つの言葉を合わせた「その場所の専門家」という意味
の造語です。大和市では主に緑地で、生き物調査や観
察会、森の手入れなど様々な活動をしています。



郷土民家園 (泉の森内)

☎046-260-5790

〒242-0029 大和市上草柳629-1

開園時間 9:00~16:30

休園日：月曜日(月曜日が休日の場合はその翌平日)

随時つぶやき中！
@kyoudominkaen



郷土民家園は泉の森内の西側にあり、大和市内
にあった2棟の古民家を移築・復元しています。

※ボランティアが作った竹炭、竹酢液、竹のおもちゃなどを販売しています。

民家園の春まつり

日 3/3(日) 予備日 3/10(日)

10:00~15:00

どなたでも 無料 当日

園内の河津桜が咲く季節
にお花見がてらおまつり
を楽しみませんか？
ご家族で遊びに来てくだ
さい。

10:00~ 獅子舞(12:00まで)

甘酒・味噌田楽の販売各100円 ※なくなり次第終了

13:00~ 人形浄瑠璃の公演



展示 お雛様飾り展示

日 2/9(土)~3/3(日)

古民家の室内に、七段飾りの雛人
形や吊るし雛を飾って大和市域の
雛祭りをご紹介します。



箏のしらべとともにお話の世界へ

日 3/2(土)

予備日 3/9(土)

10:30~11:45

どなたでも

無料 当日

「ひとりぐらす会」によ
る、箏(こと)などの邦
楽器演奏やお話の朗
読を行います。



展示 3館合同企画展古民家でひな祭り

日 2/16(土)~3/10(日)

当園、下鶴間ふるさと館、つ
る舞の里歴史資料館の3館合
同で「ひな祭り」をテーマに
した展示とスタンプラリーを
実施します。スタンプを集め
た方には記念品をプレゼント
します！
またヤマトン健康ポイントの
対象イベントでもあります。



グリーンアップセンター

☎046-263-8711

〒242-0027 大和市下草柳552-1

開館時間 9:30~21:00(受付は16:00まで)

休館日：月曜日(月曜日が休日の場合はその翌平日)

随時つぶやき中！
@greenupcenter



みどりの相談コーナー

10:00~16:00(12:00~13:00除く)

専門の相談員が、花やみどりに関する質問にお答えします。(無料)
来館・電話・お手紙でご相談ください。

園芸基礎講座～果樹編～

日 3/2(土)

10:00~12:00

高校生以上(20人)

無料

筆記用具

2/2(土)~

ミカン・カキ・ウメなど果樹の
せん
剪定方法を中心に、花や実をつ
けるコツを学びます。



橋本幸子のハーブでナチュラルライフ【全6回】

日 4/19、5/17、6/21、7/19、8/16、9/20(金)

10:00~12:00

高校生以上(20人)

3,500円 筆記用具

3/1(金)~

ハーブで日々の生活を豊かにしま
せんか？ 園内にあるハーブを使用
して、花束作りや料理、ハービー
の入れ方など、活用方法ご紹介し
ます。見て、触れて、香りに包ま
れながらの楽しいレッスンです。



はじめよう！家庭菜園ライフ

日 4/14(日)

10:00~12:00

高校生以上(20人)

500円 筆記用具

3/1(金)~

ご自宅の庭やベランダで野菜作りを始め
ませんか？ 自分で育てた、採れたて野
菜の味は格別です。狭いスペースでも
できる野菜作りのコツをご紹介します。



展示 いけばな展

日 前期 3/1(金)~3(日)

後期 3/5(火)~7(木)

9:30~21:00

※ただし3日と7日は17:00まで

前期と後期でお花が入れ替わります
ので、期間中2度楽しめます。



〈展示団体〉大和華道協会

引地台温水プール

☎046-260-5757

〒242-0022 大和市柳橋4-5000 引地台公園内

開場時間 10:00～20:00 受付時間 9:00～20:00(教室の受付初日は、10:00から電話のみ対応)

休場日：月曜日(月曜日が休日の場合はその翌平日)



水泳教室 [各全8回] ¥ 各8,500円 水着、スイミングキャップ、タオル 申3/15(金)～

初級 ④ 4/3～5/29(毎週水)〈5/1を除く〉10:15～11:15
 ① 高校生以上(15人)
 ② 水泳を始めた大人のための教室。息継ぎなど基礎的なことからスタートします。

中級 ④ 4/4～5/30(毎週木)〈5/2を除く〉10:15～11:15
 ① 高校生以上(15人)
 ② 25mプールを泳ぎたい！ ステップアップを目指す大人のための教室です。

夜間 ④ 4/5～5/31(毎週金)〈5/3を除く〉18:45～19:45
 ① 高校生以上(20人)
 ② 様々なレベルの人と一緒に。水泳をもう一度習いたい大人のための教室です。



水泳個人指導 [1回]

① 3/5(火)・6(水)・7(木)・8(金)・12(火)
 ・13(水)・14(木)・15(金)
 ② 4/10(水)・13(土)・17(水)・20(土)
 13:00～15:00(各30分×4回/日)

① 小学生以上
 ¥ 1回2,000円 水着、スイミングキャップ、タオル
 ② ①2/6(水)～②3/20(水)～
 ③ あなたの泳ぎをマンツーマンで指導します。個人レッスンなので、自分のペースで参加できる教室です。



親子スキンシップ [各1回]

① 3/16(土) ② 4/20(土)
 10:15～11:00

① 3～6歳と保護者(10組)
 ¥ 1,500円
 ② 水着、スイミングキャップ、タオル
 ③ ①2/8(金)～
 ④ ②3/15(金)～
 ⑤ 3～6歳のオムツがとれた幼児と保護者の2人1組で水泳体験です。親子で遊びながら水に親しみます。



幼児水泳体験 [各1回]

① 3/ 9(土) ① 10:15～11:00 ③ 11:15～12:00
 ④ 4/13(土) ② 10:15～11:00 ④ 11:15～12:00

① ①23～4歳児(10人)
 ③ ④5～6歳児(10人)
 ※共にオムツが完全に取れた子のみ
 ¥ 1,000円
 ④ 水着、スイミングキャップ、タオル
 ⑤ ①③2/7(木)～
 ⑥ ②④3/19(火)～
 ⑦ 親から離れて子どもだけの水泳体験です。まずは水慣れからはじめましょう。



水中フィットネス [全8回]

④ 4/2～6/4(毎週火)〈4/30、5/7を除く〉
 10:15～11:00

① 高校生以上(25人)
 ¥ 8,500円
 ② 水着、スイミングキャップ、タオル
 ③ 3/15(金)～
 ④ 音楽に合わせて体を無理なくエクササイズ。教室後も自由にプールで泳げます。

水中フィットネス体験 [1回]

④ 4/2～6/4(毎週火)〈4/30、5/7を除く〉
 10:15～11:00

① 高校生以上(1日3人)
 ¥ 1,200円
 ② 水着、スイミングキャップ、タオル
 ③ 3/15(金)～
 ④ 全8回教室を迷っている方へ。1回限りの体験参加で試してみよう。



小学生水泳教室



クラス	回数	日 程	時 間	対象(定員)	参加料	持ち物	申込方法
初 級	A	3/26(火)～3/29(金) (4日連日)	11:30～12:30	小学生 (各25人)	4,000円	水着、 スイミングキャップ、 タオル	2/13(水)～
	B		15:00～16:00				2/14(木)～
	C		17:30～18:30				2/15(金)～
中 級	A		10:15～11:15 ※上級と同時開催				2/19(火)～
	B		16:15～17:15				2/20(水)～
上 級			10:15～11:15 ※中級と同時開催				2/19(火)～
初 級	火曜	4/2～6/4(毎週火) 〈4/30、5/7を除く〉	16:15～17:15	小学生 (各25人)	8,000円	水着、 スイミングキャップ、 タオル	3/5(火)～
	水曜A	4/3～5/29(毎週水)〈5/1を除く〉	17:30～18:30				3/6(水)～
	水曜B	4/3～5/29(毎週水)〈5/1を除く〉	17:30～18:30				3/8(金)～
	木曜	4/4～5/30(毎週木)〈5/2を除く〉	16:15～17:15				3/7(木)～
中 級	金曜	4/5～5/31(毎週金)〈5/3を除く〉	17:30～18:30				3/1(金)～
	火曜	4/2～6/4(毎週火) 〈4/30、5/7を除く〉	17:30～18:30 ※上級と同時開催				3/12(火)～
	水曜	4/3～5/29(毎週水)〈5/1を除く〉	18:45～19:45				3/13(水)～
	木曜	4/4～5/30(毎週木)〈5/2を除く〉	17:30～18:30				3/13(水)～
上 級	金曜	4/5～5/31(毎週金)〈5/3を除く〉	16:15～17:15				3/14(木)～
	火曜	4/2～6/4(毎週火) 〈4/30、5/7を除く〉	17:30～18:30 ※中級と同時開催				3/12(火)～

豊かな緑を未来へ

足立原造園土木㈱
 南泰成緑地建設
 相模緑地建設
 ㈱ヤマシゲ
 ㈱鈴木園

一般社団法人 **大和市造園協会**

〒242-0029 大和市上草柳1097-1 TEL 046-269-4188 FAX 046-262-2784

湘南植木有限会社

大和市南林間 4-2-5-2 TEL 046-276-9824

空間・施設に調和して景観までも美しく
 「防災かまどベンチ」の導入分野が広がっています

防災かまどベンチ・公園遊具・健康遊具・タウンスケープ製品

株式会社 **齋藤商会** TEL: 046-263-4802
 住所: 大和市榎森3-10-9

B-stem 人々が快適に生活できる
 施設環境をプロデュースする

総合ビルメンテナンス
株式会社 ハリマビシステム

本社
 〒220-8116
 横浜市西区みなとみらい2-2-1 横浜ランドマークタワー16階
 TEL: 045-224-3560 FAX: 045-224-3561
 http://www.bstem.co.jp

建築金物、家庭金物、電動工具
 清掃用具及雑貨販売、住宅設備工事施工

鶴間金物

大和市鶴間1-3-2
 TEL 046-261-0551

ISO14001/ISO9001認証取得
 コンセントからメガソーラーまで…電気のことならお任せください

橋本電気工事(株)

TEL 046-261-6581

ライフライン(人間の生命線)と自然環境(地球)を
 今こそ真正面からとらえる時です。

○今、我々は自然環境に得意意と接する事が寛容。
 ○目に見えぬ自然環境の脅威に失意と接することが寛容。

一般社団法人
やまと無為自然の会

我々は、ライフラインと自然環境を考える技術者集団です。

橋本電気工事(株)
 (株)相建
 (有)新緑造園土木
 (有)横濱建工
 (有)明葉造園
 他技術者10名

(仮)事務局/〒242-0014 大和市上和田 2643
 TEL 046-267-6180

慈緑庵 (多胡記念公園内) ☎046-276-5808

〒242-0007 大和市中央林間5-17-3
 開館時間 9:00～20:30(受付は17:00まで)
 休館日：月曜日(月曜日が休日の場合はその翌平日)

慈緑庵寄席
 ④ 3/2(土)
 13:30～16:00

① 小学5年生以上(30人)
 ¥ 400円
 ② 2/2(土)～
 ③ テレビやスマホもいいけれど、やっぱり落語は生で
 ずね。色物もお楽しみに♪

〈出演〉大和落語演芸倶楽部

慈緑庵の福寿草 今年はいつこころを咲かせるのかな？ 楽しみ！ (慈緑庵 A男)

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。

随時つぶやき中!
@y_sportscenter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]

4/9~5/28(毎週火)

A.18:15~19:15 B.19:30~20:30

Aコース: 小学1・2年生
Bコース: 小学3~6年生(各コース30人)

各7,000円

3/19(火) 必着

脚が速くなるコツ・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!



太極拳① [全12回]

4/13~7/6(毎週土) (5/4を除く)

18:30~19:30

高校生以上(65人)

5,000円

3/16(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。



ボクシングフィットネス① [全8回]

5/8~6/26(毎週水)

19:45~20:45

中学生以上(50人)

5,000円

4/17(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。



ジュニアHIPHOP① [全8回]

5/8~6/26(毎週水)

18:15~19:15

小学3年生~中学生(35人)

4,000円

4/17(水) 必着

全8回で1曲の振り付けをマスターできます。



幼児スポーツ① [全8回]

5/8~6/26(毎週水)

15:00~16:30

5歳~未就学児(30人)

4,500円

4/17(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付けます。



親子スポーツ① [全8回]

5/8~6/26(毎週水)

9:45~10:45

3・4歳児と保護者(35組)

4,500円

4/17(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。



ピラティス① [全8回]

4/5~5/31(毎週金) (5/3を除く)

13:30~14:30

女性(高校生以下不可)(40人)

5,000円

3/8(金)

鍛えにくいコアマッスルを中心に動かして、身体の歪みを改善できます。



健美操① [全12回]

4/11~7/4(毎週木) (5/2を除く)

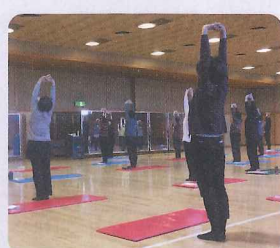
9:45~11:00

高校生以上(35人)

6,000円

3/21(木)

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。



ひよこ体操① [全8回]

5/8~6/26(毎週水)

11:15~12:00

2歳児と保護者(35組)

4,500円

4/17(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。



合気道① [全12回]

4/12~7/5(毎週金) (5/3を除く)

19:00~20:30

中学生以上(65人)

6,000円

3/22(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。



Fight フィットネス① [全12回]

4/13~7/6(毎週土) (5/4を除く)

19:45~20:45

18歳以上(高校生不可) 40人

6,000円

3/16(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。



Fight フィットネス① [全12回]

4/13~7/6(毎週土) (5/4を除く)

19:45~20:45

18歳以上(高校生不可) 40人

6,000円

3/16(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。



Fight フィットネス① [全12回]

4/13~7/6(毎週土) (5/4を除く)

19:45~20:45

18歳以上(高校生不可) 40人

6,000円

3/16(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。



エアロビクス(午前の部)① [全8回]

4/5~5/31(毎週金) (5/3を除く)

10:00~11:30

女性(高校生以下不可)(60人)

5,000円

3/1(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。

※教室と同時に申し込み。
1回の申し込みにつき1人分まで
対象: 2歳~未就学児(9人)
／託児料: 全8回分2,000円

ズンバ① [全10回]

4/1~7/15(毎週月)

(4/15・29、5/6・20、6/17・24を除く)

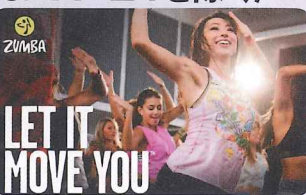
18:30~19:30

高校生以上(40人)

7,000円

3/4(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!



からだいきいき体操① [全12回]

4/4~6/27(毎週木)

(5/2を除く)

15:15~16:30

60歳以上(40人)

5,000円

3/7(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。



ヨガ(午前)① [全12回]

4/3~6/26(毎週水) (5/1を除く)

9:15~10:45 ※開催時間を変更しております。

高校生以上(65人)

6,000円

3/20(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

リトミック① [全8回]

4/4~5/23(毎週木)

Aコース 9:30~10:20

Bコース 10:30~11:20

Cコース 11:30~12:20

Dコース 13:15~14:00

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)

4/4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)

各4,500円

3/7(木) 必着

※1回の申し込みにつき1組分まで

エアロビクス(夜間の部)① [全8回]

4/4~5/30(毎週木) (5/2を除く)

19:00~20:00

高校生以上(40人)

5,000円

3/7(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!



ナイターテニス① [全5回]

5/11~6/8(毎週土) (予備日: 6/15・22・29)

19:15~20:45

高校生以上(50人)

6,000円

市内: 4/13(土) 9:00~

市外: 4/20(土) 9:00~

レベル別でコート分けを行うので、自分に合った練習が可能です。初心者大歓迎です。



健康はつらつ① [全12回]

4/2~6/18(毎週火)

13:15~14:45

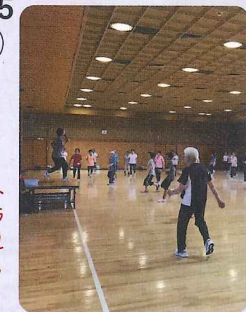
50歳以上(75人)

5,000円

3/14(木)

9:30~

ストレッチや筋力トレーニングをバランスよく取り入れた運動を行います。



※1回の申し込みにつき1人分まで

フラダンス① [全12回]

4/2~6/18(毎週火)

15:30~16:30

中学生以上の女性(40人)

7,500円

3/12(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

ヨガ(午後)① [全12回]

4/4~6/27(毎週木) (5/2を除く)

13:15~14:45

高校生以上(65人)

6,000円

3/21(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]

4/1~7/15(毎週月)

(4/15・29、5/6・20、6/17・24を除く)

19:45~20:45

高校生以上(50人)

7,000円

3/11(月) 9:00~

トレーニング要素が強く、筋力を必要とするポーズを連続して行います。

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 ￥400円(保険料含む)

高校生以上(各12人) 2/1(金) 9:00~ ※講習時間はすべて1時間

3月分講習会

4月	13:30~	17日	13:30~
5火	19:00~	20水	15:00~
7木	19:00~	21祝	17:00~
9土	9:30~	22金	9:30~
10日	15:00~	23土	15:00~
12火	19:00~	24日	9:30~
13水	15:00~	25月	9:30~
14木	19:00~	29金	13:30~
16土	13:30~	31日	17:00~

4月分講習会

1月	13:30~	17水	15:00~
3水	15:00~	19金	13:30~
5金	9:30~	20土	13:30~
6土	9:30~	21日	9:30~
7日	13:30~	22月	9:30~
9火	19:00~	25木	19:00~
11木	19:00~	27土	15:00~
13土	17:00~	28日	15:00~
14日	17:00~	30火	19:00~

電話でのお申し込み(先着順) 窓口でのお申し込み(先着順) HPからのお申し込み(抽選) 大和スポーツセンターで 検索

往復はがきでのお申し込み(抽選) ※教室名・郵便番号・住所・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・電話番号を明記のうえ、同施設宛へ