

# 元日本代表選手による「アルティメット体験教室」

2020年  
**10月24日(土)**  
9:30~11:00

大和なでしこスタジアム  
(大和スポーツセンター競技場)

対 象 大和市内在住・在学・在勤の小学生以上  
定 員 100名 参加費無料 初心者OK!  
申込方法 インターネットまたは往復ハガキ  
申込締め切り 10月10日(土) 必着



※詳しくは大和スポーツセンターのホームページよりご確認ください。 ※申込者多数の場合は抽選となります。  
(注) 当初 10月24日(土)に予定していた「文部科学大臣杯 第45回 全日本アルティメット選手権大会」は延期となりました。



写真提供: (一社)日本フライングディスク協会

## ～アルティメットとは～

7人制のチームスポーツで、100m×37mのフィールドでフライングディスクを落とさずにパスをして運び、コート両端のエンドゾーン内でディスクをキャッチすれば得点となるスポーツです。他の球技にはないディスクの飛行特性を操る技術や走力、持久力を必要とすることから「究極(Ultimate)」の名前が付けられました。

アルティメットは身体接触が禁止されており、フェアプレーを最重要視したセルフジャッジ制を導入していることが最大の特徴で、選手は競技者と審判の役割を同時に求められます。

2012年度以降、中学校の学習指導要領にゴール型の球技として採用され、道具を操る能力や参加生徒全員の運動量確保、ルールとフェアプレー精神に従い自分たちで判断をして試合を進めるセルフジャッジなど数多くの観点から日本体育協会にも評価されています。  
(一般社団法人日本フライングディスク協会 HP より一部抜粋)

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 (受付時間は20:00まで)  
休館日: 第3曜(その日が休日の場合はその翌平日)

詳しくは  
大和スポーツセンター で 検索

## 大和東・中央パーキングが リニューアルオープン!

大和駅から近くて便利な大和東・中央パーキング。お得なサービス券を緑の案内所で販売中。(1,000円で1,100円分ご利用いただけます。)(回数券が変わりました。旧回数券をお持ちの方は、緑の案内所で新サービス券に交換してご利用ください。)

### 【中央パーキング】(駅徒歩3分)

駅徒歩約3分の好立地。駐車スペースが広く、運転初心者や女性の方も安心して駐車いただけます。バイク駐車場10台を新設しました。車室幅1.2mで大型バイクも駐車可能です。

| 料金表 | ■自動車 ロック式 14台              |           |                    |
|-----|----------------------------|-----------|--------------------|
|     | 7:00~19:00                 | 40分 200円  | 最大料金 800円          |
|     | 19:00~7:00                 | 60分 100円  | 最大料金 500円          |
| 料金表 | ■バイク チェーンロック式 10台 (大型バイク可) |           |                    |
|     | 0:00~24:00                 | 120分 200円 | 入庫後 24時間 最大料金 500円 |

### 【大和東パーキング】(駅徒歩2分)

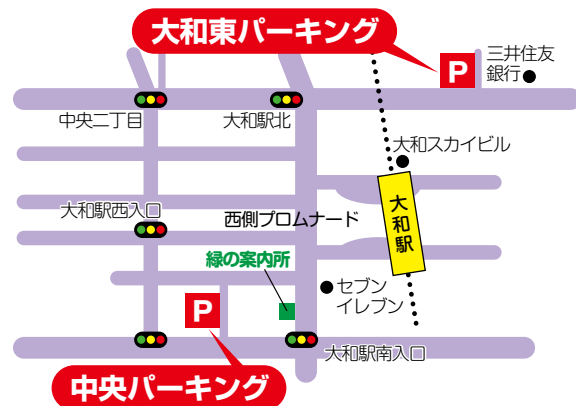
駅徒歩約2分の好立地。ゲート方式で身障者スペース1台あります。大和駅周辺のお買い物等にご利用ください。

| 料金表 | ■自動車 ゲート式 20台 |          |           |
|-----|---------------|----------|-----------|
|     | 8:00~21:00    | 30分 200円 |           |
|     | 21:00~8:00    | 60分 200円 | 最大料金 800円 |

お問い合わせ (公財)大和市スポーツ・よか・みどり財団  
TEL.046-263-3100(日曜定休) 受付時間 8:30~17:15



大型バイク  
ユーザー必見!



大和市スポーツ・よか・みどり財団  
【教室・イベント案内】



No. 75  
2020.10.1

公益財団法人 大和市スポーツ・よか・みどり財団  
〒242-0018 大和市深見西1-3-17  
Tel. 046-263-3100代 Fax. 046-263-5533代

大和市スポーツ・よか・みどり財団の教室・イベント案内



10▶11月号  
No.  
**75**  
2020.10.1

## フラワーハンギングバスケット



「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 (泉の森内)**  
**☎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)



随時つぶやき中!  
 @shirakashinoie



新型コロナウイルス感染症対策のため、自然観察会はすべて事前申し込みが必要となりますのでご注意ください。

**トコロジスト養成講座[全4回]**  
**11 / 7 (土) 10:00～15:00** ①トコロジストになろう  
**11/21 (土) 9:30～15:30** ③大和市緑地めぐりツアー  
**11/14 (土) 10:00～15:00** ②生きものの地図作り  
**11/28 (土) 9:30～15:30** ④大和市緑地めぐりツアー

📍 市内の緑地保全に興味のある方で、高校生以上(20人)  
 🆓 無料  
 📅 10/7(水)～  
 📍 箱田 敦只氏(日本野鳥の会)  
 ①ではトコロジストとは何かを講義形式で学び、②では泉の森の生きものの分布を調べます。③④では大和市緑地めぐりツアーの活動体験をします。  
 ※①②は雨天実施 ③④は雨天中止



主催 大和市

**泉の森観察会**  
**11 / 8 (日) ①種の旅立ちを調べよう**  
**12/13 (日) ②紅葉を賞でよう**  
**13:00～15:00 (雨天中止)**  
 📍 どなたでも(小3以下保護者同伴)(10人)  
 🆓 無料  
 📅 ①10/8(木)～ ②11/13(金)～  
 ボランティアから植物の説明を聞きながら、四季折々の泉の森を散策します♪



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

**野鳥と森の自然散策**  
**11/22 (日) ①到着した冬鳥たち**  
**12/27 (日) ②水鳥を見分けよう!**  
**9:20～11:30 (雨天中止)**  
 📍 どなたでも(小3以下保護者同伴)(10人)  
 🆓 無料  
 📅 ①10/22(木) ②11/27(金)  
 初心者大歓迎の野鳥観察会。越冬のため北国からきた冬鳥を中心に観察します。



企画・運営 しらかしのいえボランティア協議会 野鳥部会

**自然とあそぼう**  
**11/15 (日) ①秋の実をあつめよう (雨天中止)**  
**12/20 (日) ②追い羽根をつくってあそぼう (雨天実施)**  
**11:00～12:00**  
 📍 どなたでも(小3以下保護者同伴)(10人) 🆓 無料  
 📅 ①10/15(木)～ ②11/20(金)～  
 ①いろいろな実を集めて、自分だけの秋の実図鑑を作りましょう♪  
 ②正月あそびの「羽根つき」で使う追い羽根を手作りしましょう♪



企画・運営 しらかしのいえボランティア協議会 自然あそび部会

**樹木ウォッチング～秋編～**  
**実や紅葉を観察しよう**  
**11/28 (土) 13:00～15:00 (雨天中止)**  
 📍 どなたでも(小3以下保護者同伴)(10人)  
 🆓 無料  
 📅 10/28(水)～  
 色とりどりの秋の実や紅葉を楽しみながら、樹木にくわしくなる自然観察会です。



企画・運営 しらかしのいえボランティア協議会 植物調査班

**トコロジストとは・・・**  
 「その場所の専門家」を意味する言葉です。研究者のようにひとつの分野に詳しいわけではないけれど、自分のフィールドのことについては、生き物や歴史、文化などいろんなことを知っている人のことを指します。

**館内飼育生物の展示**  
 しらかしのいえの展示をリニューアルしました！  
 新型コロナウイルス感染症対策のため、施設内の展示物をリニューアルしました。一部使用できなくなったコーナーもありますが、園内で見られる生きものを中心に展示しています。鳥の剥製コーナーには、大和市の鳥「オナガ」も加わったので、ぜひご覧ください。





**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 9:00～16:00  
 休園日:月曜日 (月曜日が休日の場合はその翌平日)

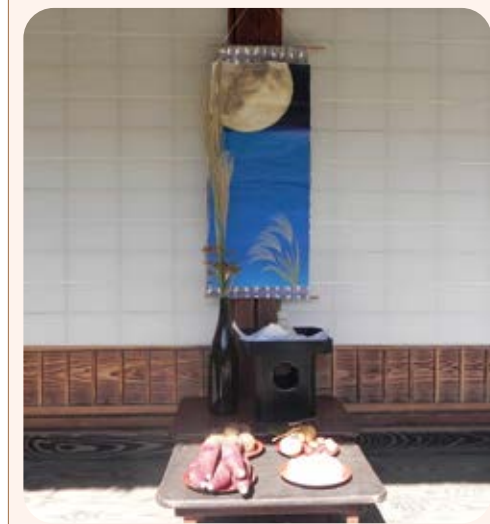


随時つぶやき中!  
 @kyoudominkaen



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。

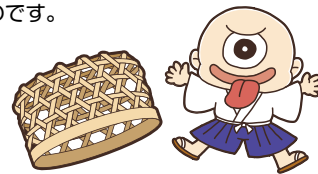
**展示 十三夜団子飾り**  
**10/17 (土)～10/29 (木)**  
 📍 どなたでも  
 旧暦9月13日の十三夜にちなみ、13個のお団子などのお供え物を飾ります。



**展示 ヨーカゾーの目籠飾り展示**  
**11/28 (土)～12/8 (火)**  
 12月8日のヨーカゾーの伝承にちなんで、一つ目小僧除けの目カゴを飾ります。



**ヨーカゾー**  
 ヨーカゾーとは大和に伝わる年中行事の一つで、12月8日と2月8日に目が沢山ある竹の籠を家の前に飾ります。  
 なぜ、目が沢山ある籠を飾るのかというと、災いを与える神様の使いである、一つ目小僧を追いつため(一つ目小僧には籠が目の沢山あるお化けに見えるの)です。  
 一つ目小僧は12月8日に災いを与える家を調べに来て、帳面に記し、道祖神に預けます。そして、2月8日にその帳面を回収に来るので、12月8日と2月8日の2日間は、必ず籠をかざるのです。



**慈緑庵 (多胡記念公園内)**  
**☎046-276-5808**  
 〒242-0007 大和中央林間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)

書院・茶室の貸し出しを行なっています。  
 詳しい利用案内はこちらから

慈緑庵 で 検索



**七五三写真撮影会**  
**11/3 (火)**  
**11:00～15:00 ※時間内いつでも**  
 📍 どなたでも  
 🆓 無料 当日  
 📷 カメラなど  
 和室や茶庭の見える縁側で写真撮影してみませんか？七五三以外の方もご利用いただけます。



多胡記念公園は、平成2年 多胡三代治・キヨさん夫妻から「緑豊かな庭園をみなさんに開放し、後世に緑を伝え続けてほしい」と大和市に寄贈されました。  
 翌年キヨ夫人は90歳で亡くなりましたが、存命中から「庭園内に茶室と書院を建てたい」との願いがあったことから、夫三代治さんは夫人の遺志を継いで、茶室と書院の建築費を大和市に寄付し建設に至りました。  
 茶室、書院を「慈緑庵」と称し、平成6年から皆様にご利用いただいております。



**引地台公園**  
**☎046-260-5798**  
 〒242-0022 大和市柳橋4-5000 (管理事務所)  
 受付時間 9:00～17:00



**公園の秋を楽しもう! 自然工作**  
**10/24 (土) (雨天決行)**  
**10:00～14:00**  
**場所:野外音楽堂**  
 📍 どなたでも  
 🆓 無料 当日  
 公園の秋の恵みを使って、楽しい工作をします。



**みんなでつくろう! 花のある公園**  
**11/25 (水) (雨天決行) 13:30～15:00**  
**場所:噴水広場**  
 📍 どなたでも 🆓 無料 当日  
 📷 軍手、帽子、あれば移植ゴテ  
 みんなで園内の花壇を、冬から春に咲く花壇へ植え替えます。



**野外音楽堂 (引地台公園内)**  
 引地台野外音楽堂の利用受付も行っています。  
 利用料金:250円/1時間 (市外の方は倍額)  
 受付期間:利用日3か月前の1日～利用日の3日前



引地台野外音楽堂 で 検索

野外音楽堂は、引地台公園のほぼ中央にあります。コンサート、ダンスなど練習、発表会にご利用いただけます。青空でのステージをお楽しみください。ご利用は、大和市文化・福祉施設予約システムにてご予約ください。

詳しくは、引地台公園管理事務所(046-260-5798)までお問い合わせください。





## グリーンアップセンター (ふれあいの森内)

☎046-263-8711 (ハナイイ)

〒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)

### みどりの相談コーナー

植物に関するご質問に専門の相談員が、無料でお答えします。  
相談時間:10:00～16:00 (12:00～13:00を除く)  
相談方法:電話・窓口・お手紙・メール (guo@yamato-zaidan.or.jp)



随時つぶやき中!  
@greenupcenter



## はじめての絵手紙体験～年賀状に挑戦～

**11/15(日) 10:00～12:00**

👤 高校生以上(15人)  
💰 500円  
📎 筆記用具、スリッパ  
📅 10/11(日)～ 📍 大津 文子氏

季節の花や野菜を描き、ひとことを添える絵手紙。はじめての方でも安心してご体験いただけます。来年の年賀状は絵手紙に挑戦してみませんか?

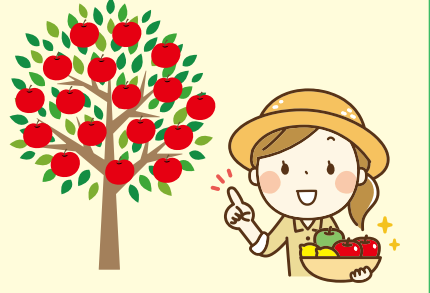


## おいしい家庭果樹づくり

**11/28(土) 10:00～12:00**

👤 高校生以上(40人)  
💰 無料  
📎 筆記用具、スリッパ  
📅 10/17(土)～ 📍 松下一興氏

ウメ、カキ、ミカンなどの果樹の剪定方法を中心に、おいしい実をつけるコツを学びます。



大和市主催の無料園芸講座

## 子ども体験プログラム「手づくりクリスマス」

**12/5(土) 13:30～15:30**

👤 小学生(小3以下保護者同伴)(15人)  
💰 500円 📎 筆記用具、エプロン、スリッパ 📅 10/18(日)～ 📍

木の実など自然素材を使ってクリスマスの飾りを作ります。



## 自分でできる庭木の手入れ

**12/19(土) 10:00～12:00**

👤 高校生以上(15人)  
💰 無料  
📎 筆記用具、スリッパ  
📅 10/24(土)～ 📍 松尾 宏一氏(みどりの相談員)

庭木や花木の育て方を学びます。



大和市主催の無料園芸講座

### 展示 洋ラン展

**10/13(火)～10/18(日)**  
9:30～17:00  
最終日は15:00まで



展示団体 藤沢洋蘭愛好会

### 展示 秋のグリーンアップ展

**10/25(日)～11/3(火)**  
9:30～17:00



展示団体 公益財団法人大和市スポーツ・よかみどり財団

### 展示 菊花展

**11/10(火)～11/23(月)**  
9:30～17:00



展示団体 大和秋香会

### 展示 小品盆栽展

**11/28(土)～11/29(日)**  
9:30～17:00  
最終日は16:00まで



展示団体 小品盆栽愛好会

### 展示 ボタニカルアート展

**12/2(水)～12/9(水)**  
9:30～17:00  
初日は13:00から  
最終日は16:00まで



展示団体 ボタニカルアートグループ

新型コロナウイルス感染症対策のため、すべての展示会が17:00までとなりますのでご了承ください。

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

豊かな緑を未来へ

相模緑建樹  
足立原造園土木株  
株鈴木園  
(有)泰成緑地建設  
湘南植木有  
株ヤマシゲ

## 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

車室幅120cmのバイク駐車場が  
大和駅近くの中央パーキング内にオープン!  
※詳しくは、裏表紙をご覧ください。

## 大型バイク ユーザー必見!



総合ビルメンテナンス

## 株式会社ナリマビステム

本社  
〒220-8116  
横浜西区みなとみらい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

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: 大和市桜森3-10-9

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

## 引地台温水プール (引地台公園内)

☎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)

**休場の お知らせ**

10/22(木)～12/4(金)は、  
設備点検などのため休場します。  
休場期間中の受付時間 8:30～17:00



## 水中フィットネス [全8回]

**12/8～2/9(毎週火)〈12/29、1/12を除く〉**  
**10:15～11:00**

👤 高校生以上(25人) 💰 8,500円  
📅 10/15(木)～ 📍

音楽に合わせて体を無理なくエクササイズ。シェイプアップと運動不足の解消に効果的です。



## 水泳教室 [各全8回]

**12/9～2/3(毎週水)〈12/30を除く〉**  
**10:15～11:15**

👤 高校生以上(15人) 💰 8,500円  
📅 10/15(木)～ 📍

水泳を始めたい大人のための教室。息継ぎなど基礎的な事からスタート。

**12/10～2/4(毎週木)〈12/31を除く〉**  
**10:15～11:15**

👤 高校生以上(15人) 💰 8,500円 📅 10/15(木)～ 📍

この教室では、クロールの息継ぎと平泳ぎの泳法の取得を目指します。

**12/11～2/5(毎週金)〈1/1を除く〉**  
**18:45～19:45**

👤 高校生以上(20人) 💰 8,500円 📅 10/15(木)～ 📍

初心者、少し泳げる方、水泳を習いたい方、どのレベルの方でも参加できます。



## 水泳個人指導 [全1回]

**①12/12・19・26(土) ②1/9・16・23・30(土)**  
**13:00～15:00(各30分×4回/日)**

👤 小学生以上 💰 1回 2,000円  
📅 ①10/21(水)～ ②12/4(金)～ 📍

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 [全1回]

**12/19(土) 10:15～11:00**

👤 3～6歳(10組) ※オムツが完全に取れた子のみ  
💰 1,500円  
📅 10/23(金)～ 📍

※初日の受付は電話のみ  
幼児と保護者の2人1組での水泳体験です。親子で遊びながら水に親しみます。



## 幼児水泳体験 [全1回]

**12/12(土) ①10:15～11:00 ②11:15～12:00**

👤 ①3～4歳未満就学児(10人) ※オムツが完全に取れた子のみ  
②5～6歳未満就学児(10人) ※オムツが完全に取れた子のみ  
💰 1,000円  
📅 10/22(木)～ 📍

※初日の受付は電話のみ  
親から離れて初めての水泳体験です。まずは水慣れからはじめましょう。



### 小学生水泳 [全8回] 📍 小学生(各25人) 💰 各8,000円

| クラス | 日 程 | 時 間                                      | 申込方法        |
|-----|-----|------------------------------------------|-------------|
| 初級  | 火 曜 | 12/8～2/9(毎週火)〈12/29、1/12を除く〉             | 16:15～17:15 |
|     | 水曜A | 12/9～2/3(毎週水)〈12/30を除く〉                  | 16:15～17:15 |
|     | 水曜B | 12/9～2/3(毎週水)〈12/30を除く〉                  | 17:30～18:30 |
|     | 木 曜 | 12/10～2/4(毎週木)〈12/31を除く〉                 | 16:15～17:15 |
|     | 金 曜 | 12/11～2/5(毎週金)〈1/1を除く〉                   | 17:30～18:30 |
| 中級  | 火 曜 | 12/8～2/9(毎週火)〈12/29、1/12を除く〉<br>※上級と同時開催 | 17:30～18:30 |
|     | 水 曜 | 12/9～2/3(毎週水)〈12/30を除く〉                  | 18:45～19:45 |
|     | 木 曜 | 12/10～2/4(毎週木)〈12/31を除く〉                 | 17:30～18:30 |
|     | 金 曜 | 12/11～2/5(毎週金)〈1/1を除く〉                   | 16:15～17:15 |
| 上級  | 火 曜 | 12/8～2/9(毎週火)〈12/29、1/12を除く〉<br>※中級と同時開催 | 17:30～18:30 |

10/27(火)～ 📍 10/28(水)～ 📍 10/28(水)～ 📍 10/29(木)～ 📍 10/30(金)～ 📍 11/3(火)～ 📍 11/4(水)～ 📍 11/5(木)～ 📍 11/6(金)～ 📍 11/3(火)～ 📍

初日の受付は電話のみ  
※1回の申し込みにつき1人分まで(兄弟姉妹は可)

## 利用方法を変更して 開場中

詳しくは、ホームページ  
または、引地台温水プール  
までお問い合わせください。



## ほげげの 体験ルポ

VOLUME 20

大和市在住の漫画家「ほげげ」による体験漫画、第20弾『お盆の砂盛り展示編』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。



これはほんの一部。  
続きは  
財団ホームページへ!!



暑い日が続く  
8月のあつ日

「お盆の砂盛り展示編」

お盆の砂盛り展示  
見せてきました!

自家の森にある  
郷土民家園にて  
展示されていた

浜松では普通  
40℃を越え  
たらしいよ...

あつーい!



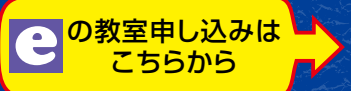
## 大和スポーツセンター

☎046-261-6200

〒242-0029 大和市上草柳1-1-1

開館時間 9:00～21:00 (受付時間は20:00まで、ただし記載がある場合はその時刻から)

休館日:第3月曜日 (その日が休日の場合はその翌平日)





## 大和スタジアムでスポーツしよう②

10/24(土) 18:00～19:30 【全1回】

どなたでも(市内在住・在学・在勤・在園)(80人)

無料

10/10(土)必着 e T

普段なかなか入れない大和スタジアム。複数のスポーツの中から好きな種目を体験しよう!

種目: 少年野球、かけっこ、ボール遊び など



## ズンバ③【全10回】

11/2～3/1(毎週月)〈11/16・23、12/21・28、1/4・11・18、2/15を除く〉

18:30～19:30

高校生以上(35人)

7,200円

10/5(月)9:00～

ラテンのリズムに合わせて楽しくエクササイズ!



## フルマラソンに挑戦!③(完走)【全6回】

11/17～12/22(毎週火)

19:15～20:45

18歳以上(高校生不可)(20人)

6,200円

10/13(火)9:00～

専門講師から基本的な知識と技術が学べるので初心者でも安心してご参加いただけます。



## 健美操③【全12回】

12/17～3/25(毎週木)〈12/24・31、2/11を除く〉

9:45～11:00

高校生以上(35人)

6,200円

11/5(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。



## 合気道③【全12回】

12/18～3/12(毎週金)〈1/1を除く〉

19:00～20:30

中学生以上(35人)

6,200円

11/13(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。



## パラチャレ【全1回】

10/17(土)

10:00～13:00

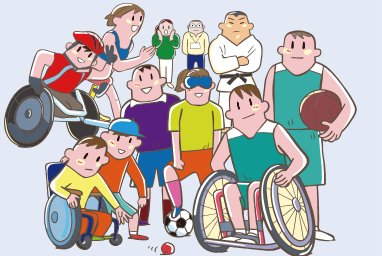
市内在住・在学・在勤のどなたでも(80人)

無料

10/10(土)必着 T e

パラリンピック正式種目を3種目(予定)体験します。

種目: ゴールボール、ボッチャ、パラ陸上



## パワーヨーガ③【全10回】

11/2～3/1(毎週月)

〈11/16・23、12/21・28、1/4・11・18、2/15を除く〉

19:45～20:45

高校生以上(35人)

7,200円

10/5(月)9:00～

脂肪燃焼効果が高く代謝にも良い。運動強度はやや高めで短期間でのシェイプアップも!



## エアロビクス⑤(夜間の部)【全8回】

11/26～1/21(毎週木)〈12/31を除く〉

19:00～20:00

高校生以上(35人)

5,100円

10/22(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!



## からだいきいき体操④【全12回】

12/24～3/25(毎週木)〈12/31、2/11を除く〉

15:15～16:30

60歳以上(35人)

5,100円

11/19(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。



## 太極拳③【全12回】

12/12～3/13(毎週土)

〈12/26、1/2を除く〉

18:30～19:30

高校生以上(35人)

5,100円

11/14(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。



## Fight フィットネス③【全12回】

12/12～3/13(毎週土)

〈12/26、1/2を除く〉

19:45～20:45

18歳以上(高校生不可)(35人)

6,200円

11/14(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。



## 健康はつらつ④【全12回】

1/5～3/30(毎週火)〈2/23を除く〉

13:15～14:45

50歳以上(35人)

5,100円

12/1(火)9:30～

※1回の申し込みにつき1人分まで

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。



## フラダンス④【全12回】

1/5～3/30(毎週火)〈2/23を除く〉

15:30～16:30

中学生以上の女性(35人)

7,700円

12/8(火)9:30～

※1回の申し込みにつき1人分まで

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。



## ボクシングフィットネス③【全8回】

1/13～3/3(毎週水)

19:45～20:45

中学生以上(40人)

5,100円

12/2(水)9:00～

ボディーラインを整えるエクササイズ。質の高い筋肉を身につけ痩せやすい体質づくりに効果あり。



## ジュニアHIPHOP③【全8回】

1/13～3/3(毎週水)

18:15～19:15

小学3年生～中学生(35人)

4,100円

12/2(水)必着 T e

全8回で1曲の振り付けをマスターします。



## 親子スポーツ③【全8回】

1/13～3/3(毎週水)

9:45～10:45

3・4歳児と保護者(2人1組)(18組)

4,600円

12/2(水)必着 T e

親子のスキンシップを通じて、楽しく身体を動かします。

\*器機・器具や用具を共有する運動は、できるだけ避けて行います。



## ひよこ体操③【全8回】

1/13～3/3(毎週水)

11:15～12:00

2歳児と保護者(18組)

4,600円

12/2(水)必着 T e

レクやリズム体操を通じて、身体を動かす楽しさを親子で学びます。

\*器機・器具や用具を共有する運動は、できるだけ避けて行います。



## 幼児スポーツ③【全8回】

1/13～3/3(毎週水)

15:00～16:30

5歳～未就学児(18人)

4,600円

12/2(水)必着 T e

体操などを通じて基本的な運動能力を身につけます。

\*器機・器具や用具を共有する運動は、できるだけ避けて行います。



| 教室名[回数]           | 日 程               | 時 間         | 対 象(定員)        | 参加料    | 申込方法              | 備 考                                               |
|-------------------|-------------------|-------------|----------------|--------|-------------------|---------------------------------------------------|
| 骨盤矯正ヨガ④<br>[全12回] | 1/6～3/24<br>(毎週水) | 11:00～11:45 | 高校生以上<br>(35人) | 3,800円 | 12/2(水)<br>必着 T e | ・託児制度は中止とさせていただきます。<br>・ヨガマットのご持参をお願いします。(バスタオル可) |



### 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)
- ・当面の間、開催を見合わせます。再開については、決まり次第HPでお知らせします。
- ・HPがご覧いただけない方は、大和スポーツセンターまでご連絡ください。

※今後の状況により、変更になる場合がございます。

**トレーニング室の新しい利用方法について**

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、必ず守っていただくルールや新しい利用方法を取り入れていきます。ご利用の皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

**利用方法**

以下の時間帯に整理券を配布し、各区分35名になり次第締め切りとさせていただきます。使用できるマシン・物品等も制限しています。詳細はHPでご確認ください。

| 区分  | 整理券配布           | 利用可能時間      | 清掃・消毒時間     |
|-----|-----------------|-------------|-------------|
| 区分① | 8:45～定員になり次第締切  | 9:00～12:00  | 12:00～13:00 |
| 区分② | 12:45～定員になり次第締切 | 13:00～16:00 | 16:00～17:00 |
| 区分③ | 16:45～定員になり次第締切 | 17:00～20:00 | 20:00～21:00 |