

## 健康都市大学 月イチ学園祭

毎月第一火曜日に、文化創造拠点シリウス6階で開催している市民の学園祭です。毎回10団体以上の出展があり、各種体験、レクリエーション、健康測定、ミニ講座など様々なイベントを実施しています。これから楽しく過ごせる場所や時間、知り合いを作るきっかけづくりなどを狙っています。



詳しくは、大和市 文化スポーツ部 図書・学び交流課 ☎046-259-6917 (平日8:30~17:00)

## トコロジスト活動発表会

3/19(日) 13:00~15:00

どなたでも(10人)

無料

2/19(日)~ (先着順)

大和市内の緑地で活動するトコロジストが、活動成果を発表します。各フィールドでどのような活動をしているのを知ることができます。



### トコロジストとは…

「その場所の専門家」を意味する造語です。研究者のように一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、いきものや文化、歴史などさまざまなことを知っている人のことを指します。

### 展示 活動発表パネル展示

3/19(日) ~ 4/2(日) しらかしのいえ

4/4(火) ~ 4/16(日) グリーンアップセンター

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)

## ほげげの 体験ルポ

最終回



大和市在住の漫画家「ほげげ」による体験漫画、第34弾『自然とあそぼう! 追い羽根をつくってあそぼう編』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。ぜひご一読ください。

これはほんの一部。続きは財団ホームページへ!!



## ほげげの 体験ルポ

「自然とあそぼう! 追い羽根をつくってあそぼう編」

今回は、泉の森 しらかしのいえにて行われた「自然とあそぼう! 追い羽根をつくってあそぼう編」に参加してきました!



### 「ほげげ」プロフィール

おお すみ つよし  
**大澄 剛氏**

大和市在住の漫画家  
2007年 漫画雑誌「IKKI」の新人賞を受賞  
南林間や中央林間を舞台とした作品が多く、駅前や商店街、公園などの見慣れた景色が登場する  
2022年8月~エレガンスイブに「木曜日のシェフレラ」連載中!  
既刊:「てんてんかちゃん」「家族ランドマーク」,  
「少年少女ランドマーク」,「千代に八千代に」,  
「このゆびとまれ」,「わらいだね」,「あさは、おはよう」,  
「さんばちのおと」  
平成26年度 大和市芸術未来賞受賞

### コメント

「ほげげ」さん、「みげげ」ちゃん、大変お疲れ様でした。2017年8月号の第1弾から今回の第34弾までの5年半、あっという間だったと感じています。ピヨピヨだった「みげげ」ちゃんは、すっかりお姉さんになりました。「ほげげの体験ルポ」は、今回で最終回となりました。長い間ありがとうございました。これからも益々活躍されることを祈念しております。編集担当より



大和市スポーツ・よか・みどり財団  
【教室・イベント案内】



No. 89

2023.2.1

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(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



2▶3月号

No.

89

2023.2.1

## 健康都市大学 月イチ学園祭

大和市文化創造拠点シリウス6階 ※裏表紙もご覧ください。

大和市伝統文化普及啓発事業  
**伝統文化体験ブース**

### 詩吟体験 無料



2/7(火) 10:00~12:00

詩吟は心身の健康に資するところ大と言われてます。まさに健康都市やまどにふさわしい芸能です。何歳からでも遅くはありません。皆さんもはじめてみませんか?  
協力:大和市詩吟連盟



### 茶道体験 無料



3/7(火) 10:00~14:30

「堅苦しそう」「敷居が高そう」「難しそう」そうイメージする人が多い茶道ですが、お茶や茶道について詳しく知っている人は意外と少ないのではないでしょうか。気軽に参加できる体験会です。ぜひご参加ください!  
協力:大和茶道会

### 書道体験 無料



3/7(火) 10:00~14:30

日本の伝統文化のなかでもメジャーな書道。大人になってからでも上達できて、スポーツするほどの体力も必要としない。字がきれいになって困ることはありません。大人の趣味にオススメです!  
協力:清蒲書道会



「とりころーる」はWEBサイトでも見られます。

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)



つばき

冬本番とはいえ、春に芽吹く準備する自然の逞しさに感心するばかり。人間といえは、春よ来い、早く来いと願うばかり(グリーンアップセンター ムーちゃん)

### 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)

※すべての行事で広報用の写真撮影があります。  
※動きやすい服装でご参加ください。  
※虫よけのため長そで・長スボンなどがおすすめです。

@shirakashinoie



### 泉の森観察会

① 3/12(日) 春の妖精と出会う  
② 4/9(日) 花の形を調べよう  
13:00~15:00 ※雨天中止  
小学生5年生以上(15人)  
無料  
①2/12(日)~②3/9(木)~ (先着順)  
しらかしのいえボランティア協議会  
泉の森ガイド部会  
ボランティアの植物解説を聞きながら、泉の森を散策します。毎月テーマを変えて、第2日曜日に開催しています。

### 野鳥と森の自然散策

① 2/26(日) いろいろな鳥たちを見分けよう!  
② 3/26(日) 鳥たちの春  
③ 4/23(日) さえずりを楽しもう  
9:20~11:30 ※雨天中止  
どなたでも(小4以下保護者同伴)(10人)  
無料  
①2/12(日)~②3/9(木)~ (先着順)  
しらかしのいえボランティア協議会  
野鳥部会  
泉の森・ふれあいの森で行う、初心者対象の野鳥観察会。11~4月の第4日曜日に開催しています。

### 親子で楽しむ自然あそび

4/16(日) 春の草花であそぼう  
11:00~12:00 ※雨天中止  
どなたでも(小3以下保護者同伴)(5家族 およそ15人)  
1家族300円  
3/16(木)~4/2(日) (抽選)  
しらかしのいえスタッフ  
協力:しらかしのいえボランティア協議会 自然とあそぼう班  
親子で楽しめる自然体験。4月は春の草花を使い、様々な自然あそびを体験します。



### 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 9:00~16:00(7/21~8/31は9:00~17:00)  
休園日:月曜日(月曜日が休日の場合はその翌平日)

@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。

### 箏のしらべとともに お話の世界へ

3/4(土) ※雨天時は翌日に延期  
10:30~11:45  
どなたでも  
無料  
当日  
お雛様を眺めながら、箏などの邦楽の演奏をお楽しみください。

### 民家園の春まつり

3/5(日)  
10:00~15:00  
(人形浄瑠璃の公演時間13:00~14:00)  
どなたでも  
無料  
当日  
園内の河津桜が咲く季節に、お花見とお祭りを楽しみませんか? お雛様飾りや人形浄瑠璃の公演を見、日本の伝統文化にも親しむことができます。

### 展示 お雛様飾り展示

2/4(土)~3/5(日)  
古民家の中に七段飾りや吊るし雛を飾って、大和市域の雛祭りをご紹介します。



### 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)

@greenupcenter



みどりの相談コーナー  
植物に関する質問に専門の相談員が、無料でお答えします。  
相談曜日:水・金・日曜日  
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(guc@yamato-zaidan.or.jp)

### ハーブのある暮らし① 「春だ! ハーブを育てよう」

4/21(金)  
10:00~12:00  
高校生以上(20人)  
1,200円  
筆記用具、スリッパ  
3/3(金)~ (先着順)  
橋本幸子氏  
ハーブ園で実物を見ながらハーブについて学びます。種まきや自分で摘んだハーブを使った挿し木の実習。実習後はご自宅に持ち帰り、そのまま育てられます。



### 展示 いけばな展

前期 3/3(金)~3/5(日) 後期 3/7(火)~3/9(木)  
9:30~21:00  
※5日と9日は17:00まで  
一定早く春の訪れを感じるいけばな展。前期と後期でお花が入れ替わりますので、期間中、二度楽しめます。

展示団体 大和華道協会

### 展示 小品盆栽展

3/11(土)~3/12(日)  
9:30~21:00  
※ただし最終日は16:00まで  
小さな鉢の中で樹木の姿や自然の情景を表現する小品盆栽をお楽しみください。

展示団体 小品盆栽愛好会

※写真は秋に実施した際のものです。

### 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)

書院・茶室の貸し出しを行っています。詳しい利用案内はこちらから

慈緑庵 で 検索



### はじめての茶道体験会 [全1回]

3/4(土)  
①10:00~11:00 ②11:30~12:30 ③14:00~15:00  
どなたでも(小3以下保護者同伴)(各8人)  
1人500円  
2/10(金)~ (先着順)  
大和茶道会  
自分でお茶を点てて、飲む体験会を開催します。お点前見本を見学した後に、一人一椀ずつお茶を点てて、自分で飲みます。

### 茶の湯のこぼれ 『躡り口(にじりぐち)』

茶室特有の(体をにじって出入りする)小さな出入口。およそ60~70センチ四方で、屈んで身を小さくしないと入れません。躡り口の由来には諸説ありますが、客がたとえ武将であっても躡り口を通るには、刀を外して頭を下げないと入れません。すべての人が自分の隔てなく皆同じように入りお茶をいただく。茶室に入ればどんな人物であろうと平等である、という利休の茶の湯の精神から、躡り口の寸法がこんなに小さくなったと伝えられています。

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

株式会社ハリマビステム

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

市民団体 「鎌倉を美しくする会」の皆様による 鎌倉の「まち」の景観美化に対する意識がひろがっています。

令和4年4月 鎌倉大仏前納品

屋内外用テーブル・ベンチ・遊具・室内装飾・什器・備品

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

つばやき

**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 10:00~18:00 (教室の受付初日は10:00から電話のみ対応)  
 休館日:第3月曜日 (その日が休日の場合はその翌平日)



**水中フィットネス** [全8回]  
**4/4 ~ 5/30 (毎週火) <5/2を除く>**  
**10:15~11:00**  
 ♣ 高校生以上(25人)  
 ¥ 8,500円  
 申 3/3(金)~

音楽に合わせて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。



**健康いきいき** [全8回]  
**4/5 ~ 5/31 (毎週水) <5/3を除く>**  
**10:15~11:15**  
 ♣ 60歳以上(20人)  
 ¥ 8,000円  
 申 3/7(火)~

泳げなくても大丈夫！ストレッチ、水中歩行、筋肉強化、ケガ予防、脳トレなども行います。



**クロール**  
**(バタ足と呼吸) 12m目標** [全8回]  
**4/6 ~ 6/1 (毎週木) <5/4を除く>**  
**10:15~11:15**  
 ♣ 高校生以上(15人)  
 ¥ 8,500円  
 申 3/9(木)~

水泳を始めた大人のための教室です。12mを泳ぐことを目標にします。



**クロール**  
**(フォームと呼吸) 25m目標** [全8回]  
**4/7 ~ 6/2 (毎週金) <5/5を除く>**  
**10:15~11:15**  
 ♣ 高校生以上(15人)  
 ¥ 8,500円  
 申 3/15(水)~

フォームや泳ぎ切るための呼吸を意識して、クロールで25m完泳を目指しましょう。



**親子スキンシップ** [全1回]  
**① 3/18 (土) ② 4/22 (土)**  
**10:15~11:00**  
 ♣ 3~4歳と保護者 (オムツが完全に取れた子のみ)(10組)  
 ¥ 1,500円  
 申 ①2/17(金)~ ②3/22(水)~

幼児と保護者の2人1組での水泳体験です。親子で楽しみながら水に親しみませます。



**幼児水泳体験** ① [各1回]  
**① 3/11 (土) 10:15 ~ 11:00**  
 ♣ 4歳児(オムツが完全に取れた子のみ)(10人)  
**② 3/11 (土) 11:15 ~ 12:00**  
 ♣ 5~6歳未就学児(10人)  
 申 ①②2/10(金)~

**③ 4/15 (土) 10:15 ~ 11:00**  
 ♣ 4歳児(オムツが完全に取れた子のみ)(10人)  
**④ 4/15 (土) 11:15 ~ 12:00**  
 ♣ 5~6歳未就学児(10人)  
 申 ③④3/16(木)~  
 ¥ 各1,000円

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** 受付の初日は10:00から電話のみ。※1回の申し込みにつき1人分まで。(兄弟姉妹は可)  
 ※事前にホームページにて「進級基準表」をご確認のうえ、お申込みください。

教室名 [回数]	日程	時間	対象 (定員)	参加料	申込方法
短期集中	初級 [全4回]	3/28(火)~31(金) (4日間)	小学生 (25人)	4,000円	2/21(火)~
	中級 [全4回]				2/22(水)~
	上級 [全4回]				2/24(金)~
水慣れ集中 [全4回]	3/5~3/26 (毎週日)	10:15~11:15	小学生(全く泳げない子) (15人)	4,000円	2/8(水)~
初級火曜 [全8回]	4/4~5/30 (毎週火) <5/2を除く>	16:30~17:30	小学生 (25人)	8,000円	2/28(火)~
初級水曜 [全8回]	4/5~5/31 (毎週水) <5/3を除く>	16:30~17:30			3/1(水)~
中級木曜 [全8回]	4/6~6/1 (毎週木) <5/4を除く>	16:30~17:30			3/8(水)~
中級金曜 [全8回]	4/7~6/2 (毎週金) <5/5を除く>	16:30~17:30			3/10(金)~
上級 [全8回]	4/7~6/2 (毎週金) <5/5を除く>	16:30~17:30			3/14(火)~



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  
 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

大和駅近バイク駐車場 (車室幅120cm)  
 中央パーキング内 (大和市中4-2)  
**大型バイク ユーザー必見!**

**水泳ワンポイントアドバイス**  
**12/6 (火) ~ 2/28 (火) ※開催日時は、館内に掲示**  
 ♣ どなたでも  
 ¥ 無料  
 申 期間中随時

水泳に関する素朴な質問に監視員がお答えします。「水中ウォーキングのコツってなに?」「足腰が痛いのでプールをどう利用すれば効果的?」「息継ぎの正しい姿勢は?」など。1人5分程度のプールサイドでのレッスンです。

**江ノ電水中ウォーキングラリー**  
**12/6 (火) ~ 2/28 (火)**  
 ♣ どなたでも  
 ¥ 無料  
 申 期間中随時

江ノ電の藤沢駅から鎌倉駅までと同じ約10kmを流水プールで歩きます。10kmを達成した方には、完歩の証と景品をプレゼントします。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今後の状況によっては、内容を変更、中止する場合があります。

お雛様飾りの展示に桜の開花。民家園が一年で一番華やかになるシーズンがやって来ます。お雛様飾りは2月4日から展示しますので、一足早く春を感じたい方はぜひお越しください。(民家園セバ)

**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)

@y\_sportscenter

**e**の教室申し込みはこちらから



**エアロビクス(午前の部)① [全8回]**  
**4/7 ~ 5/26(毎週金)**  
**10:00~11:30**  
 ♀ 女性(高校生以下不可) (60人)  
 ¥ 5,600円  
 ③ 3/3金必着 ㊟ ㊦  
 \*託児制度はありません。



**ピラティス① [全8回]**  
**4/7 ~ 5/26(毎週金)**  
**13:30~14:30**  
 ♀ 女性(高校生以下不可) (40人)  
 ¥ 5,600円  
 ☎ ヨガマット(バスタオル可)  
 ③ 3/3金必着 ㊟ ㊦  
 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。



**合気道① [全12回]**  
**4/7 ~ 6/30(毎週金)〈5/5を除く〉**  
**19:00~20:30**  
 ♀ 中学生以上(65人)  
 ¥ 6,600円  
 ③ 3/3金必着 ㊟ ㊦  
 心身の鍛錬や礼儀作法を習得します。初心者大歓迎です。  
 ※申込方法が変わりました。



**ジュニアかけっこ教室① [全8回]**  
**4/4 ~ 5/23(毎週火)**  
**A18:15~19:15 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7,600円  
 ③ 3/7火必着 ㊟ ㊦  
 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つけよう!



**健康はつらつ① [全10回]**  
**4/4 ~ 6/6(毎週火)**  
**13:15~14:45**  
 ♀ 50歳以上(75人)  
 ¥ 5,000円  
 ☎ ヨガマット(バスタオル可)  
 ③ 3/7火必着 ㊟ ㊦  
 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① [全10回]**  
**4/4 ~ 6/6(毎週火)**  
**15:30~16:30**  
 ♀ 中学生以上の女性(40人)  
 ¥ 7,000円  
 ③ 3/7火必着 ㊟ ㊦  
 全10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。



**エアロビクス(夜間の部)① [全8回]**  
**4/6 ~ 5/25(毎週木)**  
**19:00~20:00**  
 ♀ 高校生以上(40人)  
 ¥ 5,600円  
 ③ 3/2木必着 ㊟ ㊦  
 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!  
 ※申込方法が変わりました。



**からだいきいき体操① [全12回]**  
**4/6 ~ 6/29(毎週木)〈5/4を除く〉**  
**15:15~16:30**  
 ♀ 60歳以上(40人)  
 ¥ 5,400円  
 ③ 3/2木必着 ㊟ ㊦  
 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。  
 ※申込方法が変わりました。



**ズンバ① [全10回]**  
**4/10 ~ 7/3(毎週月)〈4/17、5/15、6/19を除く〉**  
**18:30~19:30**  
 ♀ 高校生以上(40人)  
 ¥ 7,500円  
 ③ 3/6月必着 ㊟ ㊦  
 ラテンのリズムに合わせて楽しくエクササイズ!  
 ※申込方法が変わりました。



**パワーヨーガ① [全10回]**  
**4/10 ~ 7/3(毎週月)〈4/17、5/15、6/19を除く〉**  
**19:45~20:45**  
 ♀ 高校生以上(50人)  
 ¥ 7,500円  
 ☎ ヨガマット(バスタオル可)  
 ③ 3/6月必着 ㊟ ㊦  
 脂肪燃焼効果が高く代謝にも良い。運動強度はやや高め短期間でのシェイプアップも!  
 ※申込方法が変わりました。



**健美操① [全12回]**  
**4/6 ~ 6/29(毎週木)〈5/4を除く〉**  
**9:45~11:00**  
 ♀ 高校生以上(35人)  
 ¥ 6,600円  
 ③ 3/2木必着 ㊟ ㊦  
 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。  
 ※申込方法が変わりました。



**太極拳① [全12回]**  
**4/8 ~ 7/1(毎週土)〈4/29を除く〉**  
**18:30~19:30**  
 ♀ 高校生以上(65人)  
 ¥ 5,400円  
 ③ 3/4土必着 ㊟ ㊦  
 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。  
 ※申込方法が変わりました。



**ナイターテニス① [全5回]**  
**5/6 ~ 6/3(予備日:6/10・17・24)(毎週土)**  
**19:15~20:45 草柳庭球場**  
 ♀ 高校生以上(50人)  
 ¥ 6,500円  
 ③ 4/1土必着 ㊟ ㊦  
 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。



**ジュニアHIPHOP① [全8回]**  
**5/24 ~ 7/12(毎週水)**  
**18:15~19:15**  
 ♀ 小学3年生~中学生(35人)  
 ¥ 4,400円  
 ③ 4/26水必着 ㊟ ㊦  
 全8回で1曲の振り付けをマスターします。



**ボクシングフィットネス① [全8回]**  
**5/24 ~ 7/12(毎週水)**  
**19:45~20:45**  
 ♀ 中学生以上(50人)  
 ¥ 5,600円  
 ③ 4/26水必着 ㊟ ㊦  
 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。



**親子スポーツ① [全8回]**  
**5/24 ~ 7/12(毎週水)**  
**9:45~10:45**  
 ♀ 3・4歳児と保護者(2人1組)(35組)  
 ¥ 6,000円  
 ③ 4/26水必着 ㊟ ㊦  
 親子のスキンシップを通じて、楽しく身体を動かします。



**ひよこ体操① [全8回]**  
**5/24 ~ 7/12(毎週水)**  
**11:15~12:00**  
 ♀ 2歳児と保護者(35組)  
 ¥ 6,000円  
 ③ 4/26水必着 ㊟ ㊦  
 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。



**幼児スポーツ① [全8回]**  
**5/24 ~ 7/12(毎週水)**  
**15:00~16:30**  
 ♀ 5歳~未就学児(30人)  
 ¥ 6,000円  
 ③ 4/26水必着 ㊟ ㊦  
 体操などを通じて基本的な運動能力を身につけます。



**単発教室 エアロビクス [全1回] NEW**  
 ① 2/22(水) ② 2/25(土)  
**10:30~11:30**  
 ♀ 高校生以上(50人)  
 ¥ 700円  
 ☎ ヨガマット(バスタオル可)  
 ③ 当日 (各回60分前から先着順)  
 1回ごとに参加受付する教室ですので気軽に参加いただけます。気軽にリフレッシュ!



**トレーニング講習会** ♀ 高校生以上 ¥ 400円  
 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)  
 ※今後の状況により、変更になる場合がございます。  
**申込 インターネットまたは往復はがき(抽選予約制)**  
 日程公開:前々月20日14:00  
 抽選申込受付期間:前月1日10:00~15日(必着)  
 抽選結果発表:前月20日14:00  
 随時申込:前月25日9:00~(空きがある場合のみ、電話受付)  
 詳細は大和スポーツセンターHPよりご確認ください。  
 ※HPがご覧いただけない場合は、お電話にてご確認ください。



教室名〔回数〕	日程	時間	対象(定員)	参加料	申込方法	備考
ヨガ(午前の部)① [全12回]	4/5~6/28 (毎週水)〈5/3を除く〉	9:15~10:45	高校生以上(50人)	6,600円	3/1水必着 ㊟ ㊦	☎ ヨガマット(バスタオル可)
骨盤矯正ヨガ① [全12回]	4/5~6/28 (毎週水)〈5/3を除く〉	11:00~11:45	高校生以上(65人)	4,200円	3/1水必着 ㊟ ㊦	☎ ヨガマット(バスタオル可) *託児制度はありません。
ヨガ(午後の部)① [全12回]	4/6~6/29 (毎週木)〈5/4を除く〉	13:15~14:45	高校生以上(50人)	6,600円	3/2木必着 ㊟ ㊦	☎ ヨガマット(バスタオル可)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今後の状況によっては、内容を変更、中止する場合があります。