武道館通信

2021年
11月号

11月の教室案内

【月】 チベット健康体操教室
【月】 体が硬い人の為のストレッチ教室
【火】 ゆっくり筋力アップ体操教室
【火】 アロマｄｅストレッチ教室
【水】 かんたんエアロエクササイズ教室
【水】 ピラティス教室
【木】 瞑想と呼吸を意識したヨガ教室（午前・午後）
【金】 体が硬い人の為のストレッチ教室
【金】 骨盤調整バランスヨガ教室

《 11月休館日のご案内 》

休館日 ：11月15日（月）

※毎月第3月曜日が休館日となります

《拠点回収日のご案内》

廃食用油　　：11月06日（土）
単一素材ﾌﾟﾗｽﾁｯｸ：11月13日（土）

《 お願い 》

感染症予防の為、引き続き
マスク着用での入館、手洗い
手指消毒の徹底、使用後の
除菌等ご協力をお願い
致します。

所沢市民武道館

10 月 の 武 道 館

桜木杯争奪松井剣志会少年少女剣道大会

＊発行＊
所沢市民武道館 ： 指定管理者　シンコースポーツ株式会社　TEL　04-2943-2295　FAX　04-2943-2298
URL　http://tokorozawa-budoukan.com/

所沢市民武道館

☎04-2943-2295
所沢市民武道館　検索
〒359-0002　所沢市中富1614-2
■受付時間　8:30～21:00
■休館日　年末年始(12/29～1/3)及び第三月曜日

新型コロナウイルス感染症への
対策を行っております。

11月の運動教室スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
チベット 健康体操教室	ゆっくり筋力アップ 体操教室	祝日	瞑想と呼吸を 意識したヨガAM	体が硬い人の為の ストレッチ教室		
体が硬い人の為の ストレッチ教室	アロマdeストレッチ 教室		瞑想と呼吸を 意識したヨガPM	骨盤調整 バランスヨガ教室		
8	9	10	11	12	13	14
チベット 健康体操教室	ゆっくり筋力アップ 体操教室	かんたんエアロ エクササイズ	瞑想と呼吸を 意識したヨガAM	体が硬い人の為の ストレッチ教室		
体が硬い人の為の ストレッチ教室	アロマdeストレッチ 教室	ピラティス教室	瞑想と呼吸を 意識したヨガPM	骨盤調整 バランスヨガ教室		
15	16	17	18	19	20	21
休館日	ゆっくり筋力アップ 体操教室	かんたんエアロ エクササイズ	瞑想と呼吸を 意識したヨガAM	体が硬い人の為の ストレッチ教室		
	アロマdeストレッチ 教室	ピラティス教室	瞑想と呼吸を 意識したヨガPM	骨盤調整 バランスヨガ教室		
22	23	24	25	26	27	28
チベット 健康体操教室	祝日	かんたんエアロ エクササイズ	瞑想と呼吸を 意識したヨガAM	体が硬い人の為の ストレッチ教室		
体が硬い人の為の ストレッチ教室		ピラティス教室	瞑想と呼吸を 意識したヨガPM	骨盤調整 バランスヨガ教室		
29	30					
チベット 健康体操教室	ゆっくり筋力アップ 体操教室					
体が硬い人の為の ストレッチ教室	アロマdeストレッチ 教室					

ラウンドフィットネス

ラウンドフィットネスとは？？
ラウンドフィットネスは油圧マシン（筋力運動）とステップ（有酸素運動）を30秒ずつ交互に行うサーキットトレーニングです。基礎体力向上、脂肪燃焼、運動不足解消に効果があります。
1回200円で時間に制限はございません。
随時初回講習実施しております。お気軽にお問合せください。

大丈夫ですか？鉄不足

鉄分不足は女性の大敵。生理・出産時の出血や更年期の生理不順、成長期や妊娠・授乳期には鉄の必要量が増えるため、女性はいつも鉄が欠乏しやすい状況にあります。鉄分は体に必要不可欠な栄養素ですが、体内で生成することはできないので積極的に食事から採り入れなければなりません。
日頃の運動量や年齢によって必要な鉄分量は異なりますが、貧血で生じる症状は立ちくらみだけではありません。下記の様々な症状は実は貧血によるものかもしれません。

鉄不足で発症する主な症状

鉄分不足が疑われる場合は、医師の診断を受けましょう。薬での治療も可能ですが、食生活を見直すことで鉄分の摂取量を増やすことができます。
豚レバーやアサリなど鉄分を多く含む食品と、タンパク質、ビタミンCなどを豊富に含む食材をバランスよく摂取するようにすれば、鉄分を効率よく吸収することができます。

＊発行＊
所沢市民武道館 ： 指定管理者　シンコースポーツ株式会社　TEL　04-2943-2295　FAX　04-2943-2298
URL　http://tokorozawa-budoukan.com/

市民のスポーツ及びレクリエーションの拠点
所沢市民武道館
Tokorozawa Civic Budoukan
TEL 04-2943-2295
〒359-0002　所沢市中富1614-2　■受付時間 8:30～21:00　■休館日 年末年始(12/29～1/3)及び第三月曜日
指定管理者　シンコースポーツ株式会社
所沢市民武道館　検索
https://www.tokorozawa-budoukan.com

新型コロナウイルス感染症への対策を行っております。

所沢市民武道館主催運動教室のご案内

曜日	教室名 開催時間	内容	講師	対象	受講料	持物
月	チベット健康体操 10：00～11：50	水晶の楽器の音で作られた癒しの空間で行う瞑想・呼吸法・ヨガ	AYAKO	15歳以上の方	1回 600円	ヨガマット
月	体が硬い人の為のストレッチ 11：00～12：00	体が硬かったり、肩こりや腰痛等の悩みをストレッチで緩和します	YUMIKO	15歳以上の方	1回 550円	ヨガマット
火	ゆっくり筋力アップ体操教室 10：00～11：00	筋力アップを目的としたプログラムになります	O.Ayako	15歳以上の方	1回550円	ヨガマット 室内履き
火	アロマdeストレッチ 11：15～12：15	アロマを焚いたお部屋で行うストレッチ 体幹を整え姿勢を改善し体の不調を解消します	YUMIKO	15歳以上の方	1回550円	ヨガマット
水	かんたんエアロエクササイズ 10：00～11：00	かんたんな有酸素運動 ダンベルで筋力・基礎代謝UP	O.Ayako	15歳以上の方	1回550円	ヨガマット 室内履き
水	ピラティス 11：30～12：30	体幹・インナーマッスルの強化 姿勢改善、バランス力のUPを目指す	SATOMI	15歳以上の方	1回550円	ヨガマット
水	すこやかキッズ運動 17：30～19：00	かけっこ,ボール投げ,マット運動などを遊びの要素を交えながら楽しく運動し子供の体力向上を目指します。	シンコースポーツ	小学生	月3,500円	動きやすい服装
木	瞑想と呼吸を意識したヨガ 10：00～11：50	ゆったりと時間を取って行うヨガです 心も体もリフレッシュ！	AYAKO	15歳以上の方	1回 600円	ヨガマット
木	瞑想と呼吸を意識したヨガ 13：15～15：05	瞑想と呼吸を意識したヨガです 日頃の疲れから解放します	AYAKO	15歳以上の方	1回 600円	ヨガマット
木	キッズダンス（幼児） 15：45～16：45	リズムに合わせて楽しくダンス 8名までの少人数ダンス教室	MEGUMI	幼稚園児	月4,200円	室内履き
木	キッズダンス（小学生） 16：45～18：00	小学低学年対象のクラス 8名までの少人数ダンス教室	MEGUMI	幼稚園児	月4,200円	室内履き
木	キッズダンス（小学生） 18：00～19：15	小学高学年対象のクラス 8名までの少人数ダンス教室	MEGUMI	小学生	月4,200円	室内履き
金	体が硬い人の為のストレッチ 10：00～11：00	体が硬かったり、肩こりがひどかったり筋膜リリースとストレッチで解決します	SATOMI	15歳以上の方	1回 550円	ヨガマット
金	骨盤調整バランスヨガ 11：15～12：15	バランスボールを使用して骨盤周辺を強化し美しいボディーラインを構築	CHIEKO	15歳以上の方	1回 550円	ヨガマット
金	すこやかキッズ運動 17：30～19：00	かけっこ,ボール投げ,マット運動などを遊びの要素を交えながら楽しく運動し子供の体力向上を目指します。	シンコースポーツ	小学生	月3,500円	動きやすい服装

お申込み方法

① 講師
② 対象
③ 受講料
④ 持物

前月の10日 8：30～ 武道館受付又はお電話でもお申込み可能です。

☆11月のおすすめ教室☆

少し肌寒い季節になってきました。肩こり、腰痛予防に身体を動かしませんか？
武道館では、老若男女どなたでも楽しめる運動教室をご用意しております。

【運動不足で筋力が落ちたと感じる方にはこちら】
◎筋力アップ体操教室　火曜　10：00～11：00

【寒くて体が縮こまってると感じる方にはこちら】
◎瞑想と呼吸を意識したヨガ　木曜 10：00～11：50　13：15～15：05