武道館通信

2022年
3月号

3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

《 3月休館日のご案内 》
休館日 ：3月22日（火）
『第3月曜日が祝日の為、翌日がお休みになります』
《拠点回収日のご案内》
廃食用油　　：3月5日（土）
単一素材ﾌﾟﾗｽﾁｯｸ：3月12日（土）

陽射しが暖かく感じるようになってきましたね。花粉症でつらい方もたくさんいらっしゃるかと思いますが、予防策をして、春を楽しみましょう！！

2月の武道館

所沢市民剣道大

＊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。

3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
	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		
7	8	9	10	11	12	13
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		
14	15	16	17	18	19	20
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	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		
21	22	23	24	25	26	27
祝日	休館日	かんたんエアロエクササイズ	施設都合	体が硬い人の為のストレッチ教室		
		ピラティス教室		骨盤調整バランスヨガ教室		
28	29	30	31			
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	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			

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。

ひな祭りクイズ

3月3日は女の子の節句ひな祭りですね。クイズをしながら知識を増やしませんか？

第1問 ひなあられの色は、3色のものと4色のものが一般的です。4色のひなあられの赤、緑、白、黄は何を表しているのでしょうか？

① 子供の成長
② 地球
③ 四季

正解は、③ 四季です。
自然のエネルギーをえられるようにという意味があり、
1年を通して娘の幸せを祈るという意味を込めています

赤(花)→春　緑(新緑)→夏　黄(紅葉)→秋　白(雪)→冬

第2問 ひな祭は、ある国で行われていた行事が由来です。どこの国でしょうか？

①インド
②タイ
③中国

正解は、③中国です。
古代中国には川に入って汚しを清める『上己節(じょうしせつ)』
と言う行事がありました。それが日本に伝わったと言われています。

第3問 ひな祭のお吸い物に入れる具は何でしょう？

①あさり
②はまぐり
③しじみ

正解は、②はまぐりです。
縁起の良いものとして、平安時代から親しまれています。

＊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
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
〒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。

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

お申込み方法
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。

① 講師
② 対象
③ 受講料
④ 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
① AYAKO
② 15歳以上の方
③ 1回 600円
④ 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
① YUMIKO
② 15歳以上の方
③ 1回 550円
④ 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
① O.Ayako
② 15歳以上の方
③ 1回550円
④ 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
① YUMIKO
② 15歳以上の方
③ 1回550円
④ 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
① O.Ayako
② 15歳以上の方
③ 1回550円
④ 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
① SATOMI
② 15歳以上の方
③ 1回550円
④ 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。
① シンコースポーツ
② 小学生
③ 月3,500円
④ 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！
① AYAKO
② 15歳以上の方
③ 1回 600円
④ 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
① AYAKO
② 15歳以上の方
③ 1回 600円
④ 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
① MEGUMI
② 幼稚園児
③ 月4,200円
④ 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
① MEGUMI
② 幼稚園児
③ 月4,200円
④ 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
① MEGUMI
② 小学生
③ 月4,200円
④ 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
① SATOMI
② 15歳以上の方
③ 1回 550円
④ 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
① CHIEKO
② 15歳以上の方
③ 1回 550円
④ 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。
① シンコースポーツ
② 小学生
③ 月3,500円
④ 動きやすい服装

☆3月のおすすめ教室☆

春がやって来ました♫新生活に向けて身体を整えませんか？

【ゆったりと時間を取って自分の身体と向き合い整えたい方に】
◎瞑想と呼吸を意識したヨガ教室　木曜午前　10：00～11：50
木曜午後　13：15～15：05

【アロマの香りの中でリラックスして身体の不調を改善したい方に】
◎アロマdeストレッチ教室　水曜 11：15～12：15