武道館通信

2022年
5月号

☆5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

《 5月休館日のご案内 》

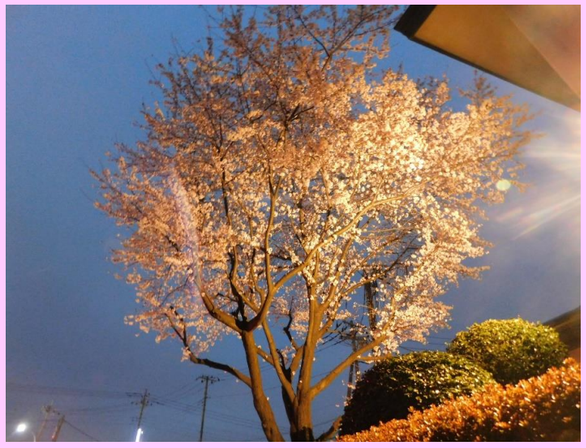
休館日 ：5月16日（月）
※毎月第3月曜日が休館日となります

《 拠点回収日のご案内 》

廃食用油 ：5月7日（土）
単一素材ﾌﾟﾗｽﾁｯｸ：5月14日（土）

徐々に若葉が芽吹き始める５月。
GWでも武道館ではスタッフ一同、
皆様のご利用をお待ちしています！

施設案内



武道館では今年も桜が綺麗に咲きました♪
お越しの際は所沢の四季をぜひ感じてみてください！

＊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。

5月の運動教室スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
チベット健康体操教室 体が硬い人の為のストレッチ教室	祝日	祝日	祝日	体が硬い人の為のストレッチ教室 骨盤調整バランスヨガ教室		
9	10	11	12	13	14	15
チベット健康体操教室 体が硬い人の為のストレッチ教室	ゆっくり筋力アップ体操教室 アロマdeストレッチ教室	かんたんエアロエクササイズ ピラティス教室	瞑想と呼吸を意識したヨガAM 瞑想と呼吸を意識したヨガPM	体が硬い人の為のストレッチ教室 骨盤調整バランスヨガ教室		
16	17	18	19	20	21	22
休館日	ゆっくり筋力アップ体操教室 アロマdeストレッチ教室	かんたんエアロエクササイズ ピラティス教室	瞑想と呼吸を意識したヨガAM 瞑想と呼吸を意識したヨガPM	体が硬い人の為のストレッチ教室 骨盤調整バランスヨガ教室		
23	24	25	26	27	28	29
チベット健康体操教室 体が硬い人の為のストレッチ教室	ゆっくり筋力アップ体操教室 アロマdeストレッチ教室	かんたんエアロエクササイズ ピラティス教室	瞑想と呼吸を意識したヨガAM 瞑想と呼吸を意識したヨガPM	体が硬い人の為のストレッチ教室 骨盤調整バランスヨガ教室		
30	31					
チベット健康体操教室 体が硬い人の為のストレッチ教室	ゆっくり筋力アップ体操教室 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。

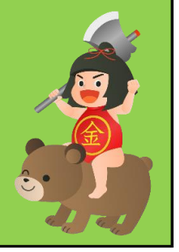
～連休特集～

5月と言えば大型連休を思い浮かべる方も多いのではないでしょうか？
今月は5月の祝日について取り上げていこうと思います！

・憲法記念日（5月3日）
1947年の5月3日に日本国憲法が施行されたことを記念して翌1948年に祝日法によって制定されました。
また11月3日に文化の日がありますが、そちらは憲法が公布された日となっています。

・みどりの日（5月4日）
”みどり”の日と言うように自然を親しみ感謝して、豊かな心を育むとの目的で制定された祝日になっています。最近では大型連休を構成する祝日のうちの一つとなっていますが1989年から2006年までは4月29日がみどりの日となっていました。

・こどもの日（5月5日）
”端午の節句”と聞くとしっくりこられる方も多いのではないでしょうか？祝日法によって”こどもの日”と名称が変わるまでは5月5日は端午の節句でした。ただし端午の節句では主に男の子の成長を祝う事が目的とされてきました。それを男の子だけでなくこどもたちの成長を祝おうという事でこどもの日と名前を変え、男女関係なくこどもたちの成長を祝う形になりました。



＊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　TEL 04-2943-2295
Tokorozawa Civic Budoukan
〒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。

☆5月のおすすめ教室☆

☀夏に向けて運動しませんか？☀

【薄着になる夏に向けて美しいボディーラインを目指したい方に】
◎骨盤調整バランスヨガ教室　金曜　11：15～12：15

【体幹を強化して姿勢をよくしたい方に】
◎ピラティス教室　水曜 11：30～12：30