武道館通信

2022年
8月号

☆8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】 Bodyコンディショニング教室
【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】 はじめてのヨガ教室

《 8月休館日のご案内 》

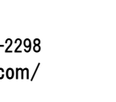
休館日 :8月15日(月)

※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 :8月6日(土)
単一素材ﾌﾟﾗｽﾁｯｸ:8月20日(土)

まだまだ暑い日が続きますが、
熱中症に気を付けて
夏を乗り切りましょう!!



施設案内

入間郡市柔道選手権大会

＊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/

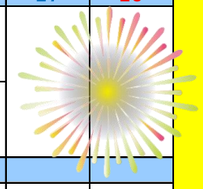
所沢市民武道館

☎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。

8月の運動教室スケジュール August

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
チベット 健康体操教室	Body コンディショニング 教室	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		
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		はじめての ヨガ教室		
8	9	10	11	12	13	14
チベット 健康体操教室	Body コンディショニング 教室	かんたんエアロ エクササイズ	祝日	休講		
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		休講		
15	16	17	18	19	20	21
休館日	Body コンディショニング 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		
	休講	ピラティス教室	瞑想と呼吸を 意識したヨガPM	はじめての ヨガ教室		
22	23	24	25	26	27	28
チベット 健康体操教室	Body コンディショニング 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	はじめての ヨガ教室		
29	30	31				
チベット 健康体操教室	Body コンディショニング 教室	かんたんエアロ エクササイズ				
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				



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。

花火大会

夏と言えば花火ですね～。コロナ渦で中止となっているところも多々ありますが、今のところ、開催予定の場所をご紹介したいと思います。
（状況により変更することもございます。確認の上、お出掛けください。）

川越市市政施行１００周年記念第３０回
小江戸川越花火大会

日時：　8月20日（土）19：00～
場所：　安比奈親水公園
アクセス：JR笠幡駅から徒歩25分
チケット：市民（川越市）￥　100（8000枚）
：市外　　￥ 1,000（2000枚）
：駐車券　　￥ 1,000　（600枚）

※コロナ対策の為、事前チケット販売制にしたようです。8/3(水)～販売予定！！
問合せ：川越市川越駅観光案内所
049-222-5556

公園敷地が広く、芝生もあるため小江戸川越の夜空を彩る花火をゆっくり楽しめます。

＊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	内容	詳細	写真
	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	Bodyコンディショニング教室 10：00～11：00	体を全体的に緩めたり引き締めたりして整え、生活に不自由のない体作りを目指します	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	はじめてのヨガ 11：15～12：15	気軽に参加出来るバランスボールを使ったヨガ教室です ヨガを始めてみたい方におススメです	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	

☆8月のおすすめ教室☆

✤暑い夏はヨガで体を整えましょう✤

【ゆったり午後から運動したい方に】

◎瞑想と呼吸を意識したヨガ教室　木曜　13：15～15：05

【ヨガをはじめてみたい方に】

◎はじめてのヨガ教室　金曜 11：15～12：15