



# 軽井沢風越公園総合体育館 教室・活動団体のご紹介

軽井沢風越公園総合体育館で主催するスポーツ教室をご紹介します。教室に関する詳細は、**体育館の窓口**、または **0267-48-0077** までお問合せください。

## フットボールスクール

年少～小6

月曜 ※時間はクラスにより異なります

楽しくフットサルのテクニックを習得しましょう。年齢別に3クラスあります(U-6、U-9、U-12)。月謝：4,750～5,750円

## 空手・礼儀作法教室

年少～小6

火曜 17:00～18:30

大きな声で挨拶すること、礼をすること、全力で体を動かすことがモットーです。月謝：4,570円

## 合気道・運動教室

年少～中学生

水曜 17:00～18:00

自分に克つ強さ、相手を思いやる心を育てます。ケガのしにくい体もつくりまします。月謝：5,000円

## 風越キッズテニススクール

年少～小3

水曜 17:30～18:30

JPTA 認定のプロコーチが一人ひとり丁寧に指導します。競技の楽しさに触れ、基礎を身につけましょう。月謝：7,200円

## 子ども体育塾

年少～小6

木曜 (キッズ)16:15～(レギュラー)17:15～

運動嫌いの子も運動好きに。思う存分体を動かします。月謝：キッズ(年少～年長)2,410円、レギュラー(小1～6年)2,920円

## バスケ&コミュニケーション教室

小1～小6

金曜 17:00～19:00

チームスポーツ・バスケットを通して仲間とのコミュニケーション能力を養います。月謝：2,410円

## 個サル

中学生以上

月曜 20:00～22:00

フットサル未経験の方、女性、大歓迎。教わりながら、みんなで気軽にゲームを楽しみましょう。1回500円

## 脂肪燃焼エアロビクス

中学生以上

火曜 11:00～12:00

体の余分な脂肪を燃焼させて美しい体づくりを目指しましょう。初心者歓迎。参加料：1回1,000円

## バレエバーレッスン

中学生以上

金曜 10:30～11:30

バーを使ったバレエの基本動作を行い美しい姿勢、しなやかな体づくりを目指します。参加料：1回1,000円

## アシュタンガヨガ

中学生以上

木曜 20:00～21:00

消費エネルギーが高いヨガで、高いエクササイズ効果が期待できます。参加料：1回1,000円

## ガチ個サル

中学生以上

水曜 20:00～22:00

トップチーム・SC軽井沢クラブと一緒に真剣にトレーニング&ゲームを行います。1回500円

## 骨盤ヨガ

中学生以上

水曜 11:00～11:50

骨盤まわりの筋肉をほぐし歪みを改善して美しいスタイルを保ちましょう。参加料：1回1,000円

## パワーヨガ

中学生以上

水曜 12:00～12:50

太陽礼拝と呼ばれる一連のポーズを通して全身を動かし、体幹を鍛えます。参加料：1回1,000円

## おとなの体操教室

18歳以上

日曜 11:00～11:45、金曜 13:00～13:45

運動が苦手な方でも大丈夫。柔らかな筋肉を保つための運動方法を教えます。参加料：1回500円

## SC軽井沢クラブFC

高校生以上

金曜 20:00～22:00

トップチーム・SC軽井沢クラブに入り、本気でフットサルをやりたい方、マネージャー、サポーターも募集しています。