館山運動公園 健康教室 2026 12月

TATEYAMA SPORTS PARK CLASS FOR HEALTH CALENDAR

SUN 日	MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土
		1	2	3	4	5
			イスヨガ 13:30~14:30 (SAYAKA) ナイトヨガ 18:30~19:30 (しず)		イスヨガ 13:30~14:30 (SAYAKA)	土曜ストレッチ 13:30~14:30 (SAYAKA) waiwai 打撃っく 15:00~16:00 (吉川)
6	7	8	9	10	11	12
	休館日		水曜ストレッチ 13:30~14:30 (SAYAKA) ナイトヨガ 18:30~19:30 (しず)		イスヨガ 10:30~11:30 (SAYAKA)	土曜ストレッチ 13:30~14:30 (SAYAKA) waiwai 打撃っく 15:00~16:00 (吉川)
13	14	15	16	17	18	19
	休館日		イスヨガ 13:30~14:30 (SAYAKA) ナイトヨガ 18:30~19:30 (しず)		イスヨガ 13:30~14:30 (SAYAKA)	大会貸し切り お休みです
20	21	22	23	24	25	26
	休館日 ノルディックウォーキング 13:30~15:00 (川崎)		水曜ストレッチ 13:30~14:30 (SAYAKA) ナイトヨガ 18:30~19:30 (しず)		イスヨガ 10:30~11:30 (SAYAKA)	土曜ストレッチ 13:30~14:30 (SAYAKA) waiwai 打撃っく 15:00~16:00 (吉川)
27	28	29	30	31		
	休館日	休業日	休業日	休業日		
						2026年 11月4日作成

- 各教室のご予約は教室開催日に次回の予約を受付けます。お電話でのご予約は、各教室終了次第受付開始いたします。
- 新規で参加を希望される方はお電話にてお申し込みください。
- 動きやすい服装でご参加ください。必要に応じて飲料水・タオル・マイマットなどご持参ください。（マット貸出有）
- 時間に遅れる場合、キャンセルされる場合は必ず事前にご連絡ください。

館山運動公園健康教室
TATEYAMA SPORTS PARK CLASS FOR HEALTH

※詳しい開催日は日程表をご参照ください

ストレッチ
SAYAKA先生

日常では動かさない筋肉や、仕事や家事で固まってしまう筋肉、スポーツで疲労した筋肉を、ストレッチしていくことで、深いリラックス効果が得られます。初心者の方にも無理なく心地よく伸ばせるプログラムです。



13：30〜14：30

Level	★
Time	60分
定員	30名
料金	700円

イスでヨガ
SAYAKA先生

膝や腰などの痛みや筋力の低下で思うように運動ができていない方にも、イスに座ってできるヨガとストレッチで無理なく運動ができます。また、ヨガの深い呼吸を行うことでリラックスの効果も得られます。

水曜日 13：30〜14：30

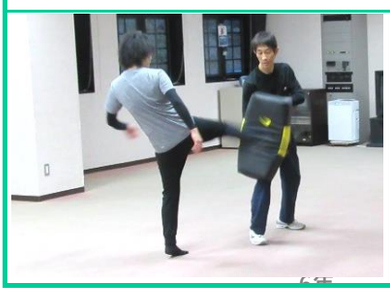
金曜日 10：30〜11：30 ／ 13：30〜14：30



Level	★
Time	60分
定員	30名
料金	700円

waiwai 打撃っく
吉川

無駄な力を抜いて余計なことは考えず、パンチやキック!!
チャンバラもあるよ!!



15：00〜16：00

Level	★★
Time	60分
定員	12名
料金	500円

ナイトヨガ
しず 先生

年末年始は食事会も増え、体重加増が気になる時期・・・美味しく、楽しく会食するためのヨガ。まずは年の瀬の緊張をほぐしリラックス。そこから、動きやすくなった体を、ダイナミックでエネルギッシュなポーズで脂肪燃焼！



18：30〜19：30

Level	★★
Time	60分
定員	15名
料金	700円

ポールウォーキング
お休み中

専用のポールを持って歩くことで、正しい姿勢のまま歩幅を広げて歩けるようになります。上半身や肩甲骨も積極的に動かします。さらにカラダの回旋運動により、お腹まわりもシェイプアップ！膝や腰にかかる負担も軽減されるので、年齢を問わず誰でも楽しみながらご参加いただけます。



お休み中

Level	★★
Time	90分
定員	5名
料金	500円

ノルディックウォーキング
川崎

ポールで地面を押しながら進むことによってポールウォーキングに比べて前方への推進力が増し歩幅が広がります。ダイエットやシェイプアップはもちろんのこと、より強度を上げたフィットネスウォークを目指したい方や、ランニングのフォーム改善に役立てたい方などにおすすめです。



13：30〜15：00

Level	★★★
Time	90分
定員	5名
料金	500円

運動強度の目安 ： ★とても楽〜楽 ／ ★★楽〜ややきつい ／ ★★★ややきつい

お申込み
お問合せ

館山運動公園管理事務所　TEL:0470-28-1340
受付時間 9:00〜20:30
ホームページ:https://www.cue-net.or.jp/kouen/tateyama/