

秋川体育館

申込み・問合せ
559・1163第2トレーニング室
ビギナー&
エクササイズ講習

ウエイトトレーニングやエクササイズをしませんか
 ビギナー講習 第2トレーニング室には自転車やランニングマシン、ウエイト機器など、体力づくりに役立つトレーニング機器があります。はじめて利用する方のために、実技講習を用意しています。



・日時 10月20日・27日の木曜日
午後2時30分・3時30分
 ＊10月21日(金)：午前10時
 ＊11月5日・12日の土曜日
 ＊午後2時30分・3時30分
 定員：各回7人
 申込み方法：電話か窓口で申し込んでください。
 対象：高校生以上の方
 費用：施設使用料
 持ち物：運動のできる服装で室内用運動靴を持参してください。

親子のびのび開放

親子で一緒に、広い体育室で身体を動かして遊びま

秋のヘルシーウォーキング

ウォーキング

日時 11月12日(土) 午前8時30分～午後3時30分
 (雨天中止)
 集合場所・時間 森の下公園(五日市ファインプラザ東)、午前8時30分
 対象 市内在住・在勤・在学の方
 費用 無料
 定員 50人(申込み順)
 持ち物など 弁当、水筒、雨具、敷物、ウォーキングに適した靴
 コース 五日市ファインプラザ→西平井橋→日の出町役場通り→東光院妙見宮(日の出町)→尾崎観音→西多摩霊園(昼食・小休憩)→菅瀬橋→あきる野市民球場→秋川体育館(解散)(約10キロ)

第17回市民ターゲットボードゴルフ大会と講習会の参加者募集

ターゲットボードゴルフ大会と講習会の参加者募集

場所 市民運動広場
 内容 講習会：打ち方やルールなどをアドバイスします。午後の大会に向けて講習を行います。
 ・大会：新ペリア方式(ハンディが隠しホール)で18ホールを競います。
 講師 スポーツ推進委員
 対象 市内在住・在勤・在学の中学生以上の方
 定員 72人(申込み順)
 費用 無料
 その他 バドミントンの羽根を大きくしたようなボールをゴルフクラブ(ピッチングウエッジやサンドウエッジ)で打つ、手軽なスポーツです。初めての方もお気軽にご参加ください。
 日時 11月3日(木) 11時30分～11時45分
 ・講習会：午前10時～11時
 ・大会：午後0時45分～4時
 申込み・問合せ 秋川体育館(559・1163)

せんか。

いきいきセンター
申込み・問合せ
558・3344エンジョイ教室
ストレッチ運動で「肩こり・腰痛」を和らげよう

日時 11月7日・14日の月曜日(全2回) 午後1時～2時30分
 対象 市内在住・在勤で40歳以上の方
 定員 20人(抽選)
 費用 無料
 申込み方法 10月24日(月)までに電話で申し込んでください。

五日市ファインプラザ
問合せ
596・5611

教室参加者募集中!

事前申込みの教室

ちびっ子水泳教室(レベル別)

期間：10月25日～12月20日の火曜日(全9回)
 時間：午後3時50分～4時50分
 内容：水泳を通して子どもの心と体の発達を促進します。
 対象：5歳～小学校6年生
 定員：30人(申込み順)
 費用：9000円(施設使用料含む)
 申込み方法 10月21日(金)までに、電話か窓口、ホームページで申し込んでください。



当日申込みの教室

費用は1回5000円(施設使用料含む)
 当日申込み(申込み順)。開始時間10分前までに、1階事務室へ。
 託児付き教室(コリオスパイラル、シェイプアップ体操)の託児には、教室費用のほかに子ども1人につき5000円が別に必要。託児対象年齢は3歳～5歳、定員10人(申込み順)。子ども用に飲み物を用意してください。
 コリオスパイラル(託児付き)
 ・期間：10月17日～平成24年3月12日の月曜日(12月26日、平成24年1月2日・9日を除く全19回)
 時間：午前10時～午前10時50分

時50分
 内容：音楽に合わせて流れるように身体を動かして、筋力・バランス能力・柔軟性を高めるボディーワークです。
 対象：18歳以上の方
 定員：30人



シェイプアップ体操(託児付き)
 ・期間：10月17日～平成24年3月12日の月曜日(12月26日、平成24年1月2日・9日を除く全19回)
 時間：午前11時～11時50分

・内容：音楽に合わせて有酸素運動で楽しく全身を動かして、心と体のリフレッシュをします。
 対象：18歳以上の方
 定員：30人
 ・期間：10月17日～平成24年3月12日の月曜日(12月26日、平成24年1月2日・9日を除く全19回)
 時間：午前11時50分～午後0時50分
 ・内容：正しいウォーキング方法や水中トレーニングでシェイプアップをします。
 対象：18歳以上の方
 定員：30人
 ・期間：10月17日～平成24年3月12日の月曜日(12月26日、平成24年1月2日・9日を除く全19回)
 時間：午前10時～午前10時50分

・時間：午後5時～5時50分、午後6時～6時50分(とも同じ内容)
 ・内容：パンチやキックでストレスを解消しながら、有酸素運動でシェイプアップします。
 対象：18歳以上の方
 定員：各20人
 ・期間：10月18日～平成24年3月13日の火曜日(12月27日、平成24年1月3日・10日を除く全19回)
 時間：午前11時～11時50分

・内容：呼吸を意識して、心と体をみつめます。間接を緩めながら、気持ちよく体を伸ばし、本来の筋肉の長さへ導きます。
 対象：18歳以上の方
 定員：20人
 ・期間：10月18日～平成24年3月13日の火曜日(12月27日、平成24年1月3日・10日を除く全19回)
 時間：午後5時～5時50分

・内容：骨に近い筋肉を鍛えるエクササイズ。初めの方でも気軽に参加頂けます。
 対象：18歳以上の方
 定員：20人
 ・期間：10月18日～平成24年3月13日の火曜日(12月27日、平成24年1月3日・10日を除く全19回)
 時間：午後5時～5時50分

・内容：ヨガ入門！はじめての方も気軽に参加できる初心者向け教室です。
 対象：18歳以上の方
 定員：20人
 ・期間：10月18日～平成24年3月13日の火曜日(12月27日、平成24年1月3日・10日を除く全19回)
 時間：午後6時～6時50分

平成23年5月 皆様に支えられ入場者数100万人を達成しました

入浴料金
 あきる野市民割引500円(平日(大人)のみ)
 注)運転免許証など、あきる野市民である事が確認出来るものを必ずご提示下さい。

■入浴料金(通常) 大人800円 小人400円 ※障がい者割引あり
 《あきる野市民割引(平日)》500円(大人)※
 ■回数券(11枚綴り) 大人8,000円 小人4,000円 ※市民割引無し

アルカリア温泉 湯の湯 10-1
 〒190-0174 東京都あきる野市乙津685
 TEL 042-595-2614
 URL: http://www.sotonoyu.jp
 駐車場 135台・JR武蔵五日市駅より6km