

運動公園

『お願い』

土曜・日曜・祝日は、大会・イベントの開催により、駐車場の混雑が予想されます。

駐車台数には限りがございますので、徒歩・自転車・公共交通機関をご利用下さい。
ご協力をお願いいたします。

体育館 個人利用をご希望の方は、空き状況をご確認の上ご来館下さい。
(※団体予約は前日まで可能です。予約・空き状況は変動しますので施設までお問い合わせ下さい)

★ **7/23(日)はえびな市民まつり開催の為、運動公園内全施設(トレーニング室、駐車場を含む)はご利用になれません。**

※ 教室参加には事前申し込みが必要です。

番号	教室名	開催日	時間	場所
①	スリムアップエクササイズ (コナミワンコイン)	6/5(月)、12(月)、19(月)、26(月) 7/3(月)、10(月)、31(月)	14:00~15:00	屋内プール会議室
②	ボディメイクピラティス (コナミワンコイン)	6/6(火)、20(火)、27(火) 7/4(火)、18(火)、25(火)	15:00~16:00	屋内プール会議室
③	親子のびのびピラティス (コナミワンコイン)	6/ 7(水)、14(水)、21(水)、28(水) 7/12(水)、19(水)、26(水)	16:00~17:00	屋内プール会議室
④	ヨガ (コナミワンコイン)	6/1(木)、 8(木)、15(木)、22(木)、29(木) 7/6(木)、13(木)、27(木)	15:00~16:00	屋内プール会議室 ※7/13は剣道場
⑤	骨盤底筋エクササイズ (コナミワンコイン)	6/2(金)、9(金)、16(金)、23(金)、30(金) 7/7(金)、14(金)、28(金)	16:00~17:00	屋内プール会議室
⑥	シェイプアップボクシング (コナミワンコイン)	6/3(土)、10(土)、17(土)、24(土) 7/1(土)、 8(土)、15(土)、29(土)	10:00~11:00	屋内プール会議室 ※7/15は剣道場
⑦	カワイ2、3歳 親子体操教室 (4~7月)	6/5(月)、12(月)、19(月)、26(月) 7/3(月)、10(月)	10:00~11:00	小体育室
⑧	カワイ体育教室 (4~7月)	6/7(水)、14(水)、21(水) 7/5(水)、12(水)	15:30~16:30 16:40~17:40	小体育室 ※7/12は剣道場
⑨	ピラティス&ストレッチ①	6/1(木)	10:00~11:30	多目的室
⑩	親子トランポリン教室①	6/10(土)	18:30~19:30 19:50~20:50	大体育室C
⑪	ピラティス&ストレッチ②	7/6(木)、13(木)、27(木)	10:00~11:30	多目的室
⑳	らくらくエアロ(初級)② 託児付き	6/6(火)	10:00~11:30	多目的室

プール 7/23(日)はえびな市民まつり開催の為、ご利用になれません。

番号	教室名	開催日	時間	場所
⑫	幼児・小学生水泳教室 (水曜日コース)	6/7(水)、14(水)、21(水)、28(水)	(幼児)16:30~17:20 (小学生)17:30~18:20	幼児プール 屋内プール (5、6、7コース)
⑬	幼児・小学生水泳教室 (木曜日コース)	6/1(木)、8(木)、15(木)、22(木)、29(木)	(幼児)16:30~17:20 (小学生)17:30~18:20	
⑭	幼児・小学生水泳教室 (金曜日コース)	6/2(金)、9(金)、16(金)、23(金)、30(金)	(幼児)16:30~17:20 (小学生)17:30~18:20	
⑮	親子プール体験教室 (おむつ)	6/1(木)、 8(木)、15(木)、22(木)、29(木) 7/6(木)、13(木)	13:35~15:25	幼児プール
⑯	成人スイミング	6/2(金)、6(火)	13:35~15:25	屋内プール (5、6、7コース)
⑰	親子水泳教室 (低学年)	6/4(日)、11(日)、18(日)、25(日)	9:30~11:20	屋内プール (5、6、7コース)

陸上競技場 (海老名アスレティクスアカデミー実施時間は競技場のご利用ができません、予めご了承下さい)

教室名	開催日	時間	場所
海老名アスレティクスアカデミー	6/2(金)、 9(金)、16(金)、23(金)、30(金) 7/7(金)、14(金)、28(金)	15:00~18:00	陸上競技場 (雨天時は総合体育館内) ※7/28のみ雨天時中止

・ 毎週火・金曜日(休場日、大会・教室開催時を除く)は終日無料開放となります。

・ 陸上競技場ご利用の方は、来場される前に利用状況をご確認下さい。

庭球場 6/5(月)、19(月)【予備日】、7/3(月)、18(火)【予備日】の13:00~17:00は
クラブハウス・コート清掃の為、休場となります。

園内 6/25(日)10:00~15:00、総合体育館前でフリーマーケットを開催いたします(雨天中止)。

・ 7/15(土)、16(日)はプール横芝生広場でウクレレ・フラダンスイベントを開催いたします(雨天中止)。

北部公園

『お願い』

平日午前・土曜・日曜・祝日は、駐車場の混雑が予想されます。
駐車台数には限りがございますので、徒歩・自転車・公共交通機関をご利用下さい。
ご協力をお願いいたします。
(予約を取られていても優先的に駐車することはできません)

体育室 * 体育室個人開放日 (Ⅰ区分9:00~12:00、Ⅱ区分12:00~15:00、Ⅲ区分15:00~18:00、Ⅳ区分18:00~21:00)

	6月	7月
土曜日	3日、17日	1日、15日、29日
日曜日	4日、18日	2日、16日、30日
祝日	/	
火曜日 (Ⅳ区分目のみ片面)	6日、20日	4日、18日

- ・ 個人利用をご希望の方は、空き状況をご確認の上ご来館下さい。

(※団体予約は前日まで可能です。予約・空き状況は変動しますので施設までお問い合わせ下さい)

番号	教室名	開催日	時間	場所
⑱	ラテンダンス (ワンコイン)	6/6(火)、13(火)、20(火)、27(火) 7/4(火)、11(火)、18(火)、25(火)	12:45~13:45	多目的室
⑲	フラダンス(初級)	6/6(火)、13(火)、20(火)、27(火) 7/4(火)、11(火)、18(火)、25(火)	14:00~15:00	多目的室
⑳	骨盤底筋エクササイズ (ワンコイン)	6/2(金)、9(金)、16(金)、23(金)、30(金) 7/7(金)、14(金)、21(金)、28(金)	15:30~16:30	多目的室
㉑	ZUMBA①	6/5(月)、12(月)	10:00~11:00	体育室
㉒	らくらくエアロ(初級)② (託児付き)	7/5(水)	10:00~11:30	体育室

プール

番号	教室名	開催日	時間	場所
㉓	小学生水泳教室 A・B コース	6/5(月)、12(月)、19(月)、26(月)	16:30~18:30	杉本小学校側3コース ロングコース含む
㉔	小学生水泳教室 C・Dコース	6/2(金)、9(金)、16(金)、23(金)、30(金)	16:30~18:30	杉本小学校側3コース ロングコース含む
㉕	小学生水泳教室 E・F コース	6/6(火)、13(火)、20(火)、27(火)	16:30~18:30	杉本小学校側3コース ロングコース含む
㉖	小学生水泳教室 G・H コース	6/4(日)、11(日)、18(日)、25(日)	10:20~12:20	杉本小学校側3コース ロングコース含む
㉗	小学生水泳教室 I コース	6/3(土)、10(土)、17(土)、24(土)	10:20~11:20	杉本小学校側3コース ロングコース含む
㉘	親子水泳教室(幼児)	7/2(日)、16(日)	13:35~14:25	監視室側3コース ロングコース含む
㉙	親子プール体験教室 (おむつ)	6/6(火)、13(火)、20(火)、27(火) 7/4(火)、11(火)	13:35~15:25	幼児プール

各庭球場

- ・ 天候等により利用できない場合がありますので、ご確認をお願いいたします。

下今泉庭球場 TEL046-235-3776

運動公園庭球場 TEL046-234-9711

今里庭球場 TEL046-234-9630

北部公園体育館 TEL046-292-3300

高座施設組合屋内温水プール

【教室のご案内】※申込方法や注意事項など、詳細はお問合せいただくかホームページをご覧ください。

◆H29 第1期(4月～7月) 子供水泳教室のご案内(幼児/25m)

教室名	対象	曜日	時間	参加費
子ども 背泳ぎ/平泳ぎ	小・中学生	木	17:30～18:20	¥7,800(全13回)
子ども 平泳ぎ	小・中学生	金	17:30～18:20	¥7,800(全13回)

◆H29 夏休み短期水泳教室「4日間連続、幼児・小中学生向け」

抽選申込期間 6/20(火)～6/26(月) 参加費 ¥2,400(全4回)

※申込方法や注意事項など、館内ポスター・ホームページをご覧ください。

◆H29 6・7月 成人水泳教室(プール)

教室名	曜日	時間	参加費
健康寿命アップ教室	水	12:00～13:00	¥3,600(全6回)
水中ウォーキング	木	10:30～11:20	¥4,200(全7回)
		11:30～12:20	¥4,200(全7回)
Good Byeメタボ	火	12:30～13:20	¥500(各1回)
アクアエクササイズ	火	18:30～19:20	¥500(各1回)
アクアギア	水	18:30～19:20	¥500(各1回)
アクアストレッチ	金	12:30～13:20	¥500(各1回)
アクアミット	金	18:30～19:20	¥500(各1回)
腰痛改善アクア	水	13:00～13:20	無料(各1回)
ベビーズタイム *7/15(土)～8/21(月)までお休みです。	毎日	10:30～12:20	¥500(各1回)
パーソナルレッスン 6/1(木)から7月分の予約開始 *7/15(土)～8/31(木)まで(火)～(木)は休講になります。 *7/22(土)は休講になります。	火	13:30～15:30	30分: ¥1,500 50分: ¥2,500 50分: ¥3,000 (ハイドロトン)
	水	13:30～15:30	
	木	13:30～15:30	
	土	15:30～18:30	
ハイドロトンパーソナルレッスン 1レッスン 50分(器具使用の為)のお申込みになります。			

◆H29 6・7月 スタジオ教室(2Fスタジオ)

教室名	曜日	時間	参加費
ヨガ	水	9:20～10:20	¥6,000(全8回)
やさしいパワーヨガ	水	10:30～11:30	¥6,000(全8回)
ピラティス New *6/1、6/8はワンコイン(¥500)体験レッスン開催	木	10:20～11:20	¥5,250(全7回)
美ユーターBODY WAVE	木	13:00～14:00	¥6,750(全9回)
初めてのヒップホップダンス (年中～小学4年)	木	16:30～17:20	¥6,750(全9回)
ヒップホップダンス初・中級(小学1年～中学年)	木	17:30～18:20	¥6,750(全9回)
アロマリラックスヨガ	金	10:30～11:30	¥6,750(全9回)
2か月で改善ヨガ New	土	10:30～11:30	¥6,750(全9回)
らくらくストレッチ	火	11:00～11:50	¥500(各1回)
機能改善運動 7/15、22、29日休講	土	14:00～14:20	無料(各1回)
いきいき体操 7/21、28日休講	金	11:40～12:00	無料(各1回)

※夏休み期間、無料教室はお休みになります。

【6月イベント】

・グリーンカーテン 栽培(スタッフと一緒にグリーンカーテンを育てましょう!)
・ラジオ体操 毎朝9:30～ プールサイド
・11日(日) 館内BGMをFMヨコハマにします!
・父の日 似顔絵キャンペーン(6/13(火)～6/18(日))

お問合せ: 高座施設組合屋内温水プール
(TEL) 046-238-8780
(所在地) 海老名市本郷20-1

(ウェブサイト) <http://kouza.ne.jp/>