スカイアリーナ座間情報紙〈エール〉

※エール（フランス語で“つばさ”）：スポーツ・文化の翼で、ともに“はばたく”願いを込めて…。

Aile

座間市マスコットキャラクター「ざまりん」

毎月第３土曜日発行
2025.6.21
Vol.362

（公財）座間市スポーツ・文化振興財団（スカイアリーナ座間）〒252-0011 座間市相武台1-47-1 Phone 046-255-0077㈹ Fax 046-255-1188

第２期スポーツ教室の申し込みについて

第２期スポーツ教室から、全教室の先行申し込みがインターネット申し込みとなります。往復はがきでの申し込みはできません。
申し込み方法などは、下記の第２期スポーツ教室の案内をご覧ください。

令和７年度 第２期（９月～１２月）スポーツ教室

受講者募集!!

教室名		内容	日程	回数	場所	時間	対象	定員	受講料
ボクシングエクササイズ（月曜日）		ボクシングの動きを取り入れながら行う有酸素運動で、質の高い筋肉を身に付けるエクササイズ方法を学びましょう。	9/1～12/1 月曜日（9/15、10/13、休館日を除く）	全８回	武道室	10:00～11:00	１８歳以上	60人	3,200円
ニコニコ健康体操フレイル予防		老化（フレイル）を先送りにするための健康づくり教室です。介護が必要な身体にならないため、運動・栄養・口腔について楽しみながら学びましょう。		全８回	中体育室	10:00～11:30	１８歳以上	40人	3,200円
夜間ヨガ		仕事帰りに、また一日の終わりにヨガで心身をリラックスさせましょう。		全８回	武道室	19:00～20:30	１８歳以上	60人	3,200円
ヨガ	A班 B班 C班	体力に自信のない方でも気軽に参加出来る教室です。基本的な動きを通し心身のリラックスを日常生活にも生かすようにしましょう。	9/2～11/18 火曜日（9/16、9/23を除く）	全10回	武道室	10:00～11:30 13:00～14:30 15:00～16:30	１８歳以上	各60人	各4,000円
ボディーチェンジワークアウト		音楽に合わせて格闘技系のエクササイズと調整系のメニューを行う教室です。身体の燃焼機能を高め、効果的なシェイプアップを目指しましょう！	9/10～11/12 水曜日	全10回	中体育室	10:00～11:00	１８歳以上	80人	4,000円
親子体操		親子のコミュニケーションを大切にしながら、リズム運動、エアロビクス、かけっこなど楽しく活動する教室です。基礎体力をつけ、リズム感を養いましょう。	9/10～11/19 水曜日（10/1を除く）	全10回	武道室	10:00～11:30	2歳以上の（開催初日時点）未就学児と保護者	32組	5,000円
幼児体操		跳び箱、マットなどの運動器具を使用して、幼児時期における身体の発育発達と感覚を養う教室です。運動嫌いをなくし、身体を動かす楽しさを学びましょう。	9/10～10/8 水曜日	全５回	武道室	15:00～16:30	令和８年４月小学校入学予定者	20人	2,500円
ビギナーエアロビクス夜間		仕事帰りに、また一日の終わりに軽く汗をかいてリフレッシュしましょう。	9/10～11/12 水曜日	全10回	中体育室	19:00～20:00	１８歳以上	80人	4,000円
ビギナーエアロビクス	A班 B班	リズムに合わせた全身運動で、心身共にリフレッシュ！体を動かす楽しさや運動をする爽快さを味わいましょう。	9/11～11/13 木曜日	全10回	中体育室	10:50～11:50	１８歳以上	各80人	各4,000円
バドミントン		ラケットの握り方、振り方など手順を追って基本をていねいに指導する教室です。基本をマスターし、ゲームを楽しみましょう。		全10回	大体育室	9:45～11:45	１８歳以上	60人	6,000円
太極拳		24式太極拳を行います。個人のレベルに合わせ、基本動作を一動作ずつ行います。体内の代謝の向上と老化防止に取り入れましょう。		全10回	武道室	10:00～11:30	１８歳以上	50人	4,000円
ボクシングエクササイズ（金曜日）		ボクシングの動きを取り入れながら行う有酸素運動で、質の高い筋肉を身に付けるエクササイズ方法を学びましょう。	9/12～11/14 金曜日	全10回	武道室	10:00～11:00	１８歳以上	60人	4,000円
健康体操		１８歳以上の方ならどなたでも気軽に参加出来る教室です。ストレッチ、エアロビクスを取り入れ、楽しく体を動かしながら健康の保持、増進に努めましょう。		全10回	中体育室	10:00～11:30	１８歳以上	90人	4,500円
トランポリン		基本動作の繰り返しの中からバランス感覚を身につけ、トランポリンを楽しみましょう。	10/18～11/22 土曜日（10/25を除く）	全５回	大体育室	10:00～11:30	小学生	30人	2,500円

※ヨガA班・B班・C班は、受講希望者が多いため、申し込みは一人につきいずれかの1教室とします。※親子体操は、対象年齢が教室開催初日（9月10日）までに2歳になる幼児は受講可能です。（小さいお子様をおんぶ等して参加することはできませんので、予めご了承ください。）

先行申し込み（インターネットのみ） ※インターネット申し込みには、Googleアカウントの登録が必要です。

○市内在住の方：［受付期間］6月15日（日）から6月30日（月）まで ［結果発表］：7月上旬メールにて
○市外在住の方：［受付期間］7月1日（火）から7月10日（木）まで ［結果発表］：7月中旬メールにて
※申し込み完了通知は、ご自身のGmailに届きますのでご確認ください。
※期間外の申し込みや申し込み内容に不備がある場合は、無効とさせていただきますのでご了承ください。
※応募者多数の場合は抽選を行います。
※夫婦や兄弟姉妹で申し込みの場合は、連名での申し込みが可能です。
※体育館からのメールを受信できるように「@ny.airnet.ne.jp」を迷惑メール設定から解除、もしくは受信設定をお願いします。
※電話などでの当選確認のご案内は行っておりません。

インターネット申し込みはこちら

電話申し込み

○市内在住の方：7月9日（水）午前９時３０分より
○市外在住の方：7月16日（水）午前９時３０分より
※先行申し込みで定員に達した場合は、電話での申し込みはキャンセル待ちとなります。
※市外在住者枠はありません。市内在住者のみで定員に達した教室はキャンセル待ちとなります。

令和７年度スポーツ公開講座

ストレッチ＆リラクゼーション講座

この講座では、誰にでも簡単にできるストレッチやリラクゼーションの方法を健康運動指導士の矢子（やご）達哉（たつや）先生から学びます。日常生活における疲れや運動後の疲労の回復に役立てましょう。

■と　き：7月5日（土）午前10時～11時30分　（開場 午前９時30分）
■ところ：２階 武道室
■内　容：身体の疲れの解消を目的として、自宅で出来る様々なストレッチやリラクゼーションの方法を学ぶ。
■講　師：矢子 達哉（・健康運動指導士・ヘルスケアトレーナー・スポーツプログラマーⅠ種・心理相談員）
■対　象：18歳以上の方
■定　員：50人（申込順）
■受講料：500円
■持ち物：動きやすい服装、タオル、バスタオル
■申　込：右記のいずれかの方法でお申し込みください。

【インターネット申し込み】
下記の二次元コードから、または体育館ホームページの申込フォームからお申し込みください。申し込み完了後１週間以内に受講料の支払い手続きをしてください。定員になり次第締め切らせていただきます。
（現金の取扱いは午後5時まで。）
※インターネット申し込みには、Googleアカウントの登録が必要です。

インターネット申し込みはこちら

【電話または来館】
申し込み後１週間以内に受講料の支払い手続きをしてください。定員になり次第締め切らせていただきます。
（現金の取扱いは午後5時まで。）

受講者募集!!

スカイアリーナ座間 トレーニング室日程表

※トレーニング室の利用は、15歳以上（中学生は除く）です。6月21日～7月18日

		午前の部 9:00～12:00	午後の部 13:00～17:00	夜間の部 18:00～22:00
講習会		9:00	13:00	19:00
体力測定 健康運動相談		9:30	14:30	—
		ミニ教室（30分）ストレッチ（15分）	ミニ教室（30分）ストレッチ（15分）	ミニ教室（30分）ストレッチ（15分）
6/21	土	腹筋エクササイズ30 初級 10:30～	腹筋エクササイズ30 初級 14:00～	腹筋エクササイズ30 初級 19:45～
22	日	カラダ調整体操30 中級 10:30～	自重エクササイズ30 中級 14:00～	自重エクササイズ30 中級 19:45～
23	月	休館日	休館日	休館日
24	火	全身エクササイズ30 初級 10:30～	全身エクササイズ30 初級 14:00～	全身エクササイズ30 初級 19:45～
25	水	カラダ調整体操30 初級 10:30～	ギムニクボールEX30 初級 14:00～	ギムニクボールEX30 初級 19:45～
26	木	上半身エクササイズ30 初級 10:30～	上半身エクササイズ30 初級 14:00～	上半身エクササイズ30 初級 19:45～
27	金	ウエスト＆ヒップEX30 中級 10:30～	カラダ調整体操30 初級 14:00～	自重エクササイズ30 中級 19:45～
28	土	ボールエクササイズ30 初級 10:30～	ボールエクササイズ30 初級 14:00～	ボールエクササイズ30 初級 19:45～
29	日	骨盤体操30 初級 10:30～	骨盤体操30 初級 14:00～	全身エクササイズ30 中級 19:45～
30	月	ダンベルエクササイズ30 中級 10:30～	ダンベルエクササイズ30 中級 14:00～	ダンベルエクササイズ30 中級 19:45～
7/1	火	下半身エクササイズ30 初級 10:30～	下半身エクササイズ30 初級 14:00～	下半身エクササイズ30 初級 19:45～
2	水	ディスクエクササイズ30 初級 10:30～	カラダ調整体操30 初級 14:00～	ディスクエクササイズ30 初級 19:45～
3	木	全身エクササイズ30 中級 10:30～	全身エクササイズ30 中級 14:00～	全身エクササイズ30 中級 19:45～
4	金	カラダ調整体操30 初級 10:30～	ウエスト＆ヒップ30 中級 14:00～	ボールエクササイズ30 初級 19:45～
5	土	チューブエクササイズ30 中級 10:30～	チューブエクササイズ30 中級 14:00～	チューブエクササイズ30 中級 19:45～
6	日	全身エクササイズ30 初級 10:30～	全身エクササイズ30 初級 14:00～	全身エクササイズ30 初級 19:45～
7	月	腹筋エクササイズ30 中級 10:30～	腹筋エクササイズ30 中級 14:00～	腹筋エクササイズ30 中級 19:45～
8	火	ギムニクボールEX30 初級 10:30～	ギムニクボールEX30 初級 14:00～	ギムニクボールEX30 初級 19:45～
9	水	夏のイベントレッスン		
10	木			
11	金			
12	土			
13	日			
14	月	全身エクササイズ30 初級 10:30～	全身エクササイズ30 初級 14:00～	全身エクササイズ30 初級 19:45～
15	火	ディスクエクササイズ30 初級 10:30～	ディスクエクササイズ30 初級 14:00～	ディスクエクササイズ30 初級 19:45～
16	水	下半身エクササイズ30 中級 10:30～	下半身エクササイズ30 中級 14:00～	下半身エクササイズ30 中級 19:45～
17	木	上半身エクササイズ30 初級 10:30～	上半身エクササイズ30 初級 14:00～	上半身エクササイズ30 初級 19:45～
18	金	カラダ調整体操30 初級 10:30～	カラダ調整体操30 初級 14:00～	チューブエクササイズ30 中級 19:45～

※EX＝エクササイズ　◎トレーニング室のご利用には各時間帯350円、70歳以上は150円（登録講習会のみ350円）の使用料が必要です。（ミニ教室の参加費は使用料に含まれます）
◎ストレッチ（15分）は、午前の部（11:15～）、午後の部（15:45～）、夜間の部（20:25～）からとなります。◎内容・開始時間は出入口に掲示しておりますので、ご覧ください。
◎レッスンは都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。◎レッスンの参加人数は、定員20名までとなります。
◎参加者は受付にて参加チケットを受け取り、開始までお持ちください。※チケットは先着順となります。30分と15分の両方を同時に予約することはできません。
◎12:00～13:00/17:00～18:00は一時休室のためご利用・ご入場をお断りしています。

スカイアリーナ座間《休館日》 6月23日㈪

スカイアリーナ座間 日程表

6月21日～7月18日

月日	曜日	大会及び催し物（担当）	利用施設	利用時間帯
6/22	日	座間市夏季卓球大会（市卓球協会）	大体育室	9:00～21:00
25	水	障がい者スポーツ教室（市障がい福祉課）	中体育室Ａ面	13:00～15:00
28	土	座間市中体連夏季バドミントン大会（市中学校体育連盟）	大体育室Ａ・Ｂ面	9:00～17:00
		座間市中学校バスケットボール大会（市中学校体育連盟）	中体育室	9:00～18:00
29	日	座間市中学校バレーボール大会（市中学校体育連盟）	大体育室Ａ・Ｂ面	9:00～18:00
		座間市中学校バスケットボール大会（市中学校体育連盟）	大体育室Ｃ面	9:00～18:00
7/1	火	神奈川県レディースバドミントン春季大会（県レディースバドミントン連盟）	大体育室	9:00～17:00
4	金	県央地区教育支援教室スポーツ交流会（市教育研究所）	大体育室Ａ面	9:00～17:00
5	土	座間市にこにこひまわり運動会（市障がい福祉課）	大体育室	9:00～17:00
		座間市中体連夏季卓球大会 団体の部（市中学校体育連盟）	中体育室	9:00～17:00
		ストレッチ＆リラクゼーション講座（座間市スポーツ・文化振興財団）	武道室	9:00～12:00
6	日	座間市総合体育大会 剣道競技の部（市剣道連盟）	中体育室	9:00～17:00
12	土	座間市中学校バスケットボール大会（市中学校体育連盟）	大体育室	9:00～17:00
		座間市中体連夏季卓球大会 個人の部（市中学校体育連盟）	中体育室	9:00～17:00
13	日	ニッサンカップ バレーボール大会（市バレーボール協会）	大体育室	9:00～17:00

※駐車場（有料）の台数に限りがある為、来館の際は出来るだけ公共交通機関をご利用ください。
※大会及び催し物の観覧は自由です。（入場料の記載がある場合を除く。）

個人利用（バドミントン・卓球）の出来ない日（時間帯）			
午前（9:00～12:00）	6/30（月）、7/7（月）、7/14（月）、7/17（木）		
午前・午後（9:00～17:00）	6/28（土）、7/6（日）、7/12（土）		
夜間（18:00～21:00）	7/16（水）	全日（9:00～21:00）	7/5（土）、休館日

※状況により変更になる場合があります。ホームページをご確認いただくか、お電話でお問い合わせください。

スカイアリーナ座間　ホームページ https://skyarena.zamashi.jp　二次元コード