

# 始めよう! 厚木市ふれあいプラザ 春の教室!

**2/18(日)**  
申込スタート!



**無料体験会 (プール)**  
 ■開催日:①3/16(土) ②3/23(土)  
 ■対象:年長~小6 ■定員:20名 先着順  
 お申込み、お問合せについてはホームページをご覧ください。  
<https://atsugi-fureai.com>



## より充実した施設へ生まれ変わりました! 教室情報も拡大! (詳細は裏面へ)

### <<< マシンのご案内 >>>



- トレッドミル
- リカレントバイク
- クロストレーナー
- ダンベル(1~30KG)
- イージーバー
- マルチアジャスタブルプーリー
- ベンチプレス
- パワーラック
- スミスマシン
- チェストプレス
- ラットプル

※その他のマシンについてはホームページをご覧ください。



プールジャグジー



浴室



足湯



サウナ(浴室内)

私たちが案内します!

# 厚木市ふれあいプラザ TEL.046-225-2081

**開館時間** 4月~6月、9月~3月▶(平日)9:00~22:00/(土日祝)9:00~20:00 7月・8月▶(全日)9:00~22:00  
**施設休館日** 毎月第3木曜日、年末年始(12/29~1/3) (その他、余熱供給中断期間に最大14日の休館あり)

〒243-0807 神奈川県厚木市金田1156  
 厚木バスセンターから金田下宿下車 徒歩7分  
<https://atsugi-fureai.com> 厚木市ふれあいプラザ 検索





# 定期教室【4月～7月】

## 事前申込:抽選

### 定期教室 (フロア教室)

全15回  
料金▶各15,000円

#### 月51 プレパレエ

リズム感と想像力を養い、夢の世界が広がる様な楽しいレッスンです。  
対象▶3歳～未就学児 イントラ・エリカ  
時間▶15:30～16:15 回数▶15回  
開催日▶4/1～7/15(5/6を除く)

#### 月52 キッズパレエ

リズム感と想像力を養い、夢の世界が広がる様な楽しいレッスンです。  
対象▶小学1年生～3年生 イントラ・エリカ  
時間▶16:30～17:15 回数▶15回  
開催日▶4/1～7/15(5/6を除く)

#### 月53 ジュニア コンテポラリーダンス

多彩な動きを学び自由に楽しく感性や個性を引き出して表現力を育てます。  
対象▶小学3年生～中学3年生 イントラ・エリカ  
時間▶17:30～18:15 回数▶15回  
開催日▶4/1～7/15(5/6を除く)

#### 水54 低学年 K-POP

リズム感と想像力を養い、夢の世界が広がる様な楽しいレッスンです。  
対象▶4才～小2 イントラ・MIKU  
時間▶17:30～18:30 回数▶15回  
開催日▶4/3～7/17(5/8を除く)

#### 水55 高学年 K-POP

いま流行りの可愛い、カッコいいK-POPで踊ります! いくつかの間にか踊れるようになり、アドリブになったような気分を味わえます!  
対象▶小3～小6 イントラ・MIKU  
時間▶18:35～19:35 回数▶15回  
開催日▶4/3～7/17(5/8を除く)

#### 水56 大人 K-POP

大人の方のためのK-POPレッスンです。韓国、K-POP、アイドル大好きな方大集合! ダンス未経験、年齢、性別問わずあなたでも受け入れ。  
対象▶中学生～ イントラ MIKU  
時間▶19:40～20:40 回数▶15回  
開催日▶4/3～7/17(5/8を除く)

### 定期教室 参加申込方法

※往復ハガキ又はメールにてお申込みください

- 応募者多数の場合は抽選となります。(厚木市在住の方より抽選を行います)
- 参加者は初回までにご一括でお支払いください。
- また教室開始後の返金はいたしませんので予めご了承ください。
- 各教室開始3日前までに返信ハガキが届かない場合はご連絡ください。
- お申込人数が募集定員より大幅に少ない場合は、やむを得ず中止になる場合がございます。
- 健康状態に不安のある方は、予め医師の許可を得てからお申し込みください。
- 教室参加にあたりご記入いただいた情報は、教室運営のみに使用し、その他の目的には使用しません。
- プール教室をお休みされた場合は同クラスと振替えが可能です。担当指導員にご相談ください。

・申込締切…3月17日必着  
・当落発表…3月25日より順次発送

[k-atsugi@shinko-sports.com](mailto:k-atsugi@shinko-sports.com)

メールで申込みの方は下記の太枠の内容を送ってください。

記入しない箇所は  
往復ハガキ  
2430807  
神奈川県厚木市金田1-5-6  
厚木市ふれあいプラザ 教室係

往復ハガキ  
参加者本人の郵便番号・住所氏名を記入してください

①郵便番号・住所  
②氏名(フリガナ)  
③電話番号  
④年齢(お子様は学年)  
⑤性別  
⑥教室No・教室名

#### 金57 KIDS HIP HOP入門

幼児が楽しくレッスン受けられ、個性を発揮できる特別なプログラム内容となっております。リズム感、柔軟性、協調性など育まれる成長にプラスな要素が詰まっている楽しいレッスンです。  
対象▶3歳～小1 イントラ・みゆう  
時間▶16:15～17:00 回数▶15回  
開催日▶4/5～7/19(5/10を除く)

#### 金58 KIDS HIP HOP 低学年

今流行りの音楽で楽しく踊りますダンスの楽しさ音感などを学べるレッスンです。チームメイトとレッスンを受ける事で、協調性も育んでいきます。  
対象▶小学生(1～3年生) イントラ・みゆう  
時間▶17:10～18:10 回数▶15回  
開催日▶4/5～7/19(5/10を除く)

#### 金59 KIDS HIP HOP 高学年

ダンススキルの向上を目指してレッスン行っていきます表現力、魅せ方なども学び、身体能力、筋力の向上も期待できます。今流行りの音楽で楽しく踊ります。少し難しい、やれたかったけれど今までチャンスがなかった、そんな方は是非来てください。  
対象▶小学生(4～6年生) イントラ・みゆう  
時間▶18:15～19:15 回数▶15回  
開催日▶4/5～7/19(5/10を除く)

#### 金60 成人 HIP HOP

中学生から大人まで、ダンス経験有/無に関係なくレッスンを受講いただけます。今流行りの音楽で楽しく踊ります。少し難しい、やれたかったけれど今までチャンスがなかった、そんな方は是非来てください。  
対象▶中学生～大人 イントラ・みゆう  
時間▶19:45～20:45 回数▶15回  
開催日▶4/5～7/19(5/10を除く)

#### 土61 キッズパレエ

リズム感と想像力を養い、夢の世界が広がる様な楽しいレッスンです。  
対象▶小学1年生～3年生 イントラ・エリカ  
時間▶17:00～17:45 回数▶15回  
開催日▶4/6～7/20(5/11を除く)

#### 土62 ジュニア コンテポラリーダンス

多彩な動きを学び自由に楽しく感性や個性を引き出して表現力を育てます。  
対象▶小学3年生～中学3年生 イントラ・エリカ  
時間▶18:00～18:45 回数▶15回  
開催日▶4/6～7/20(5/11を除く)

### 定期教室 (プール)

#### 月1 成人

水慣れからクロール25mを目標としたクラスです。  
対象▶16歳以上  
時間▶9:15～10:00 回数▶12回  
開催日▶4/8～7/8(4/29, 5/6を除く) 12,000円

#### 月2 幼児

楽しく遊びながら、水慣れをしていく教室です。泳ぎに必要なボビング(鼻からの息はき)なども練習していきます。  
対象▶5・6歳  
時間▶16:00～16:45 回数▶12回  
開催日▶4/8～7/8(4/29, 5/6を除く) 12,000円

#### 月3 ジュニア①

ボビングをしながら深場移動を3m以上できる方へ、クロールの手回しの練習をしていきます。  
対象▶年長～小3  
時間▶17:00～17:45 回数▶12回  
開催日▶4/8～7/8(4/29, 5/6を除く) 12,000円

#### 月4 ジュニア④

クロール・背泳ぎの復習練習を行いながら、平泳ぎ・バタフライを目標としたクラスです。  
対象▶年長～小6  
時間▶18:00～18:45 回数▶12回  
開催日▶4/8～7/8(4/29, 5/6を除く) 12,000円

#### 月5 ジュニア⑤

クロール・背泳ぎ・平泳ぎの復習練習を行いながら、バタフライ・個人メドレーを目標としたクラスです。  
対象▶年長～小6  
時間▶19:00～20:00 回数▶12回  
開催日▶4/8～7/8(4/29, 5/6を除く) 12,000円

#### 火6 親子水泳教室

親子で初めての水泳教室。泳ぎにつながる練習を取り入れた親子教室です。  
対象▶3・4歳  
時間▶15:00～15:45 回数▶14回  
開催日▶4/9～7/16(5/7を除く) 14,000円

#### 火7 ジュニア①

ボビングをしながら深場移動を3m以上できる方へ、クロールの手回しの練習をしていきます。  
対象▶年長～小3  
時間▶16:00～16:45 回数▶14回  
開催日▶4/9～7/16(5/7を除く) 14,000円

#### 火8 ジュニア②

クロールの習得、背泳ぎを目標としたクラスです。  
対象▶年長～小6  
時間▶17:00～17:45 回数▶14回  
開催日▶4/9～7/16(5/7を除く) 14,000円

#### 火9 ジュニア③

クロールの復習練習を行いながら、背泳ぎ・平泳ぎを目標としたクラスです。  
対象▶年長～小6  
時間▶18:00～18:45 回数▶14回  
開催日▶4/9～7/16(5/7を除く) 14,000円

#### 水10 幼児

楽しく遊びながら、水慣れをしていく教室です。泳ぎに必要なボビング(鼻からの息はき)なども練習していきます。  
対象▶5・6歳  
時間▶16:00～16:45 回数▶14回  
開催日▶4/10～7/17(5/8を除く) 14,000円

#### 水11 ジュニア①

ボビングをしながら深場移動を3m以上できる方へ、クロールの手回しの練習をしていきます。  
対象▶年長～小3  
時間▶17:00～17:45 回数▶14回  
開催日▶4/10～7/17(5/8を除く) 14,000円

#### 水12 ジュニア②

クロールの習得、背泳ぎを目標としたクラスです。  
対象▶年長～小6  
時間▶18:00～18:45 回数▶15回  
開催日▶4/10～7/17(5/8を除く) 15,000円

#### 水13 ジュニア④

クロール・背泳ぎの復習練習を行いながら、平泳ぎ・バタフライを目標としたクラスです。  
対象▶年長～小6  
時間▶19:00～19:45 回数▶14回  
開催日▶4/10～7/17(5/8を除く) 14,000円

#### 木14 親子水泳教室

親子で初めての水泳教室。泳ぎにつながる練習を取り入れた親子教室です。  
対象▶3・4歳  
時間▶15:00～15:45 回数▶11回  
開催日▶4/11～7/11(4/18, 5/9, 6/20を除く) 11,000円

#### 木15 ジュニア①

ボビングをしながら深場移動を3m以上できる方へ、クロールの手回しの練習をしていきます。  
対象▶年長～小3  
時間▶16:00～16:45 回数▶11回  
開催日▶4/11～7/11(4/18, 5/9, 6/20を除く) 11,000円

#### 木16 ジュニア②

クロールの習得、背泳ぎを目標としたクラスです。  
対象▶年長～小6  
時間▶17:00～17:45 回数▶11回  
開催日▶4/11～7/11(4/18, 5/9, 6/20を除く) 11,000円

#### 木17 ジュニア③

クロールの復習練習を行いながら、背泳ぎ・平泳ぎを目標としたクラスです。  
対象▶年長～小6  
時間▶18:00～18:45 回数▶11回  
開催日▶4/11～7/11(4/18, 5/9, 6/20を除く) 11,000円

#### 木18 高学年のための初心者水泳教室

4年生から中学3年生まで、泳ぎを習ったことのない方の水泳教室です。ついでにクロールを目指します。  
対象▶小4～中3  
時間▶19:00～19:45 回数▶11回  
開催日▶4/11～7/11(4/18, 5/9, 6/20を除く) 11,000円

#### 木19 成人

水慣れからクロール25mを目標としたクラスです。  
対象▶16歳以上  
時間▶20:00～20:45 回数▶11回  
開催日▶4/11～7/11(4/18, 5/9, 6/20を除く) 11,000円

#### 金20 幼児

楽しく遊びながら、水慣れをしていく教室です。泳ぎに必要なボビング(鼻からの息はき)なども練習していきます。  
対象▶5・6歳  
時間▶16:00～16:45 回数▶13回  
開催日▶4/12～7/19(5/3, 5/10を除く) 13,000円

#### 金21 ジュニア②

クロールの習得、背泳ぎを目標としたクラスです。  
対象▶年長～小6  
時間▶17:00～17:45 回数▶13回  
開催日▶4/12～7/19(5/3, 5/10を除く) 13,000円

#### 金22 ジュニア④

クロール・背泳ぎの復習練習を行いながら、平泳ぎ・バタフライ・個人メドレーを目標としたクラスです。  
対象▶年長～小6  
時間▶18:00～18:45 回数▶13回  
開催日▶4/12～7/19(5/3, 5/10を除く) 13,000円

#### 金23 ジュニア⑤

クロール・背泳ぎ・平泳ぎの復習練習を行いながら、バタフライ・個人メドレーを目標としたクラスです。  
対象▶年長～小6  
時間▶19:00～20:00 回数▶13回  
開催日▶4/12～7/19(5/3, 5/10を除く) 13,000円

# 当日教室【4月～7月】

予約なしでご参加いただける教室です

### 月曜日

#### ZUMBA

世界中の音楽で楽しく踊りましょう。  
対象▶16歳以上 イントラ・miku  
時間▶10:00～10:45  
開催日▶4/1～7/29(5/6を除く) 800円

#### スポヨガ

シェイプアップや足腰の強化、体脂肪燃焼に効果的なポーズやエクササイズ。達成感のある教室。  
対象▶16歳以上 イントラ・田中  
時間▶11:00～11:45  
開催日▶4/1～7/29(5/6を除く) 800円

#### スタートヨガ

ヨガの初心者教室です。気軽にご参加できる簡単なプログラムです。肩こり、腰痛の方にもオススメです。  
対象▶16歳以上 イントラ・田中  
時間▶12:00～12:45  
開催日▶4/1～7/29(5/6を除く) 800円

#### リラクセスストレッチ

運動不足やストレス解消に! 楽しくストレッチをしてカラダとココロをリフレッシュ。  
対象▶16歳以上 イントラ・エリカ  
時間▶13:30～14:15  
開催日▶4/1～7/29(5/6を除く) 800円

#### ビューティーパレエ初級

基本的なクラシックバレエを学び美しい姿勢を作ります。音楽に合わせて綺麗なカラダを手に入れましょう。  
対象▶16歳以上 イントラ・エリカ  
時間▶14:30～15:15  
開催日▶4/1～7/29(5/6を除く) 800円

#### アクアピクス

軽快な音楽に合わせて動く教室です。様々なバリエーションの動きで有酸素運動を行います。  
対象▶16歳以上 イントラ・鈴木  
時間▶11:30～12:10  
開催日▶4/29, 5/6を除く 1,000円

#### ヨガひめトレ+

鍛えづらい骨盤底筋のアプローチするツールでヨガストレッチとともに行うことで、姿勢美・美ボディへ繋がります。  
対象▶16歳以上 イントラ・鈴木  
時間▶10:00～10:45  
開催日▶4/2～7/30(5/7を除く) 800円

#### 健康体操

リズムに合わせて楽しく脂肪燃焼! ストレッチを心地よく筋力アップを目指します。日常生活の動きを豊かにして行きましょう。  
対象▶16歳以上 イントラ・鈴木  
時間▶11:00～11:45  
開催日▶4/2～7/30(5/7を除く) 800円

#### 骨盤調整

骨格がゆがむと身体にさまざまな不調が起きます。ストレッチボールを使って骨格を正しい骨盤を調整して身体の内側外側に効かせるお手軽エクササイズ!  
対象▶16歳以上 イントラ・鈴木  
時間▶12:00～12:45  
開催日▶4/2～7/30(5/7を除く) 800円

#### スタートヨガ

優しいポーズから行います。また、辛いポーズが苦手な方に、身もりにリラックスしたい時のゆったりヨガです。ヨガ初心者コースです。  
対象▶16歳以上 イントラ・田中  
時間▶15:30～16:15  
開催日▶4/2～7/30(5/7を除く) 800円

#### ストレッチヨガ

身体を芯からほぐしていきます。深い呼吸とポーズを隅々まで伸ばし、深いリラックスと心地よさを得られるヨガです。  
対象▶16歳以上 イントラ・田中  
時間▶16:30～17:15  
開催日▶4/2～7/30(5/7を除く) 800円

### 水曜日

#### 筋トレ シニアクラス

1年でも長く活動的で快適な生活を続けるためにご自身でできること、それが「筋トレ」です。快適な体と日常を手に入れましょう!  
対象▶60～70歳代 イントラ・佐久間  
時間▶9:15～10:00  
開催日▶4/3～7/31(5/8を除く) 800円

#### コアコンディショニング

肩こりや腰痛、肩甲骨の動きや骨盤の傾り、筋力の低下が原因となっていることが多くみられます。本来の動きを取り戻し快適な日常を手に入れましょう!  
対象▶60～70歳代 イントラ・佐久間  
時間▶10:15～11:00  
開催日▶4/3～7/31(5/8を除く) 800円

#### 全身健康ピラティス

ストレッチで身体をほぐし、呼吸を深めインナーマッスルを鍛えることで、姿勢、柔軟性、筋力、そしてバランス力を改善・強化しましょう。  
対象▶16歳以上 イントラ・馬場  
時間▶11:30～12:15  
開催日▶4/3～7/31(5/8を除く) 800円

#### ウェーブリング DE全身ほぐし

ウェーブストレッチングを使い、筋力リリース。凝り固まっているところをほぐし、セルフマッサージしていきます。  
対象▶16歳以上 イントラ・馬場  
時間▶12:30～13:15  
開催日▶4/3～7/31(5/8を除く) 800円

#### 健康体操

リズムに合わせて楽しく脂肪燃焼! ストレッチを心地よく筋力アップを目指します。日常生活の動きを豊かにして行きましょう。  
対象▶16歳以上 イントラ・鈴木  
時間▶14:15～15:00  
開催日▶4/1～7/31(5/8を除く) 800円

#### アクアピクス

軽快な音楽に合わせて動く教室です。様々なバリエーションの動きで有酸素運動を行います。  
対象▶16歳以上 イントラ・長崎  
時間▶14:00～14:40  
開催日▶4/10～7/17(5/8を除く) 1,000円

#### 健康運動士による 体幹トレーニング

身体の内側から健康増進! ストレッチ～転倒予防～筋力トレーニングをバランスよく行います。楽しく頑張りましょう!  
対象▶16歳以上 イントラ・蛇川  
時間▶15:15～16:15  
開催日▶4/24, 5/22, 6/26, 7/24 1,200円

#### ヴァンヤサヨガ

呼吸と連動してポーズをとり流れるような動きがヴァンヤサヨガです。ダイナミックな動きが多いのでインナーマッスルを鍛えられにくい強い身体を目指します。  
対象▶16歳以上 イントラ・玉井  
時間▶10:00～10:45  
開催日▶4/4～7/25(4/18, 5/9, 6/20, 7/18を除く) 800円

#### ハタヨガ

ハハハ、夕は種という意味を持ち動的な動きをバランス良く取り入れて行きます。ヨガの基本となりだたでも取り組みやすいプログラムです。  
対象▶16歳以上 イントラ・玉井  
時間▶11:00～11:45  
開催日▶4/4～7/25(4/18, 5/9, 6/20, 7/18を除く) 800円

#### ボールとピラティス

【子育て支援プログラム】ボールを使ってのストレッチやエクササイズをしていきます。小さなお子様連れが可能な教室です。  
対象▶16歳以上 イントラ・久保  
時間▶12:15～13:00  
開催日▶4/4～7/25(4/18, 5/9, 6/20, 7/18を除く) 800円

#### はじめてピラティス

姿勢を整えることからゆっくりと始めます。姿勢を整えてから身体を使う事で、身体の不調を改善しましょう。  
対象▶16歳以上 イントラ・久保  
時間▶13:15～14:00  
開催日▶4/4～7/25(4/18, 5/9, 6/20, 7/18を除く) 800円

### 木曜日

#### 太極舞

中国伝統武術、呼吸法をベースに誰でも無理なく楽しめる教室。リンパの血行促進で足腰の筋力強化体幹強化、疲労回復に効果的が期待。  
対象▶16歳以上 イントラ・EMI  
時間▶14:15～15:00  
開催日▶4/4～7/25(4/18, 5/9, 6/20, 7/18を除く) 800円

#### アクアピクス

軽快な音楽に合わせて動く教室です。様々なバリエーションの動きで有酸素運動を行います。  
対象▶16歳以上 イントラ・布留川  
時間▶9:45～10:30  
開催日▶4/4～7/11(4/18, 5/9, 6/20, 7/18を除く) 1,000円

#### 水中運動

ウォーキングや全身を使った水中運動。初心者の方、肩こり、腰痛、股関節痛でお悩みに方にオススメです。  
対象▶16歳以上 イントラ・布留川  
時間▶10:45～11:30  
開催日▶4/4～7/11(4/18, 5/9, 6/20, 7/18を除く) 1,000円

#### 全身健康ピラティス

ストレッチで身体をほぐし、呼吸を深めインナーマッスルを鍛えることで、姿勢、柔軟性、筋力、そしてバランス力を改善・強化しましょう。  
対象▶16歳以上 イントラ・馬場  
時間▶10:00～10:45  
開催日▶4/5～7/26(5/10を除く) 800円

#### ZUMBA GOLD

アクティブシニアや運動苦手な方向けのラテン音楽を使ったリズム体操。  
対象▶16歳以上 イントラ・みわこ  
時間▶11:00～11:45  
開催日▶4/5～7/26(5/10を除く) 800円

#### 骨盤調整

骨格がゆがむと身体にさまざまな不調が起きます。ストレッチボールを使って骨格を正しい骨盤を調整して身体の内側外側に効かせるお手軽エクササイズ!  
対象▶16歳以上 イントラ・鈴木  
時間▶13:30～14:15  
開催日▶4/5～7/26(5/10を除く) 800円

#### 第2・4土曜日

#### 親子で楽しく手遊び&リズムダンス

ママ/パパ/赤ちゃん一緒に楽しく手遊び、ストレッチ、リズム取りをし、リズム感、身体能力を高めますママ/パパは簡単なダンスでリフレッシュ! みんな笑顔になれるレッスンです。  
対象▶0～3歳 イントラ・太田  
時間▶11:00～11:50  
開催日▶4/13, 27, 5/25, 6/8, 22, 7/13, 27 1,000円

#### 幼児のためのリズムダンス

早い時期から習得すると良いといわれているリズム感、ストレッチ、バランス感覚を鍛え、脳、身体、視覚、聴覚などを刺激し表現力、個性の開花につながるレッスンです。  
対象▶3～未就学児 イントラ・太田  
時間▶12:00～12:50  
開催日▶4/13, 27, 5/25, 6/8, 22, 7/13, 27 1,000円

