

春から始めよう(^^)/ 自分磨きのクラブ活動♪

健康づくりのためのスポーツ・運動を「始める」、「続ける」をサポートします！
フィットネス、ウォーキング、ランニング、サイクリングなど、自分に合った内容で無理なく運動できます。この機会に是非、ご参加ください。

4月からの参加者募集中！



草加フィットネスクラブ

18歳以上を対象とした、年間を通じてカラダを動かせる**15のプログラム**を紹介。一回のお申込みで、すべてに参加ができます。
健康の維持・増進には運動を続けることが大切です！

ガンガンパワーアップ

ボクシングエクササイズ

【会 場】記念体育館
【活 動】月曜日19:30～20:30
【講 師】柳瀬尚美
パンチやキックのコンビネーションで脂肪を燃焼しましょう。

サーキットトレーニング

【会 場】記念体育館
【活 動】水曜日11:15～12:15
【講 師】宮下政彦・藤掛泰好
筋力トレーニングを中心に有酸素運動もミックス！

シェイプ体幹強化

【会 場】市民体育館
【活 動】月曜日13:40～14:40
【講 師】吉田恵
チューブやボールを使用した体幹を鍛えるトレーニングです。

しなやかボディメイク

コアストレッチ&ダンス

【会 場】記念体育館
【活 動】金曜日11:15～12:15
【講 師】中井多恵子
柔軟性を養うストレッチと音楽に合わせてダンスをします。

体幹・美ボディトレーニング

【会 場】市民体育館
【活 動】水曜日13:30～14:30
【講 師】吉田伸一
筋力トレーニングとリズム体操で身体を引き締めます。

バランス&コアトレーニング

【会 場】市民体育館
【活 動】木曜日19:30～20:30
【講 師】吉田伸一
話題のコアトレやアクティブトレーニングで筋力UP！



代謝UPフィジカルトレーニング

【会 場】市民体育館
【活 動】月曜日13:40～14:40
【講 師】海津美弥子
ストレッチや有酸素運動でからだ全体を使い、代謝アップ！



シェイプアップ

【会 場】記念体育館
【活 動】火曜日11:30～12:30
【講 師】岩崎伸枝
エアロビクスと筋力トレーニングで健康で引き締まったボディを！

おはようストレッチ &ピラティス

【会 場】市民体育館
【活 動】水曜日9:00～9:50
【講 師】肥高史恵
1日の始まりにストレッチやリズム体操で基礎代謝を上げましょう。



ボディメイクエクササイズ

【会 場】市民体育館
【活 動】木曜日13:30～14:30
【講 師】森田駿汰・市川愛唯
基礎代謝を向上させ健康的な生活を送るための身体をめざします。



Enjoy活力アップ

ヨガ

【会 場】記念体育館
【活 動】水曜日11:30～12:30
【講 師】大久保奈穂
呼吸法を身につけ、心身のリラゼーションを図ります。

健幸貯筋体操

【会 場】市民体育館
【活 動】金曜日13:30～14:30
【講 師】内山和恵・和知正也
楽しく運動しながら貯筋(筋肉をつける)をし、元気に過ごしましょう

NEW

ズンバ

【会 場】記念体育館
【活 動】木曜日19:30～20:30
【講 師】西田のぞみ
世界の音楽に合わせて楽しくダンス！



エアロビクス

【会 場】記念体育館
【活 動】木曜日9:30～10:30
【講 師】藤澤律子
はじめての方でも安心して参加できるエアロビクスです。

元気がでるエアロ

【会 場】市民体育館
【活 動】金曜日19:30～20:30
【講 師】海津美弥子
音楽に合わせて元々よく身体を動かします。

NEW

草加ヘルシーウォーキングクラブ

年間（4月～3月）を通じて仲間と「健康体力づくり」を目的としたクラブです。さあ、一緒に歩きましょう！

【活 動】
★火曜日コース(35人) 4/12～3/28
★水曜日コース(35人) 4/13～3/22
★金曜日コース(35人) 4/8～3/24
【会 場】市民体育館周辺ウォーキングコース
【活動内容】
月2回の定期活動は、市民体育館周辺を5～7km程度のウォーキング・インターバル速歩・筋力トレーニングを行います。また、今年度はボール及びノルディックウォーキングの体験もします！
クラブイベントは健康運動指導士による「健康講話」や、10km程度の「ロングウォーキング」「そうか公園お花見ウォーキング」もします。

各コース
全 24 回
9:30-11:30

好評につき
水曜日コースを増設！



筋力・持久力を無理なく向上させるためにインターバル速歩を行います！



昨年のロングウォーキングは市民体育館から西新井大師まで13kmを歩きました！

毎月第2土曜日
そうか公園発
8:00

ロングライド霞ヶ浦1周
がんばりました！



草加 JOGS

ランニング初心者・愛好者のためのクラブです。それぞれの目的に合わせた練習プログラムの作成や相談に応じます。

【活 動】4/15～3/28
＜市民体育館周辺コース＞(月3回)
★火曜日 19:30～21:00
★木曜日 9:00～10:30
★金曜日 19:30～21:00
＜そうか公園周辺コース＞(月1回)
★土曜日 9:00～11:00

20代～70代の方まで様々な年代の方が一緒に活動しています！



土曜日はロング走仲間となら辛い！

草加JOGSに加入すると記念体育館と市民体育館をランニングステーションとして利用できます！



お悩み
解決します

◎いつかはマラソン大会に出場してみたいけど、どのような練習をしたらよいかわからない...
◎体を動かして健康的にやせたい！
◎ジョギングに興味があるけれど、なかなか始められないなあ...

ツール・ド・そうか

スポーツサイクルを通じて、楽しく健康づくりを行うクラブです。近隣の名所やグルメスポットを目指しながらツーリングを行います。クラブアドバイザーもいますので、自転車でお困りの事がありましたらなんでもご相談ください。

交通安全祈願！岩槻久伊豆神社へ初詣

海を求め葛西臨海公園へ



初心者のためのセルフメンテナンス講習会

【内容】
専門の講師を招き、安全に走行するためのルール、パンク修理を学び、スポーツサイクルを走行するための技術なども伝授します。また、周辺地域へのツーリングも行います。

【日 時】6月4日 土曜日
8:00～12:00
そうか公園発着
【参加費】500円
【申 込】5/5から☎048-928-6361



【参加条件】
①スポーツサイクルを保有する18歳以上の方(時速20km以上で走行可能なもの)
②ヘルメット持参(貸出しもあります)
※クラブ入会には講習会の受講が必須です

申込方法

ホームページからの場合
(パソコン・タブレット・スマホ等)

ハガキの場合
(手数料300円)

新規会員登録(初回のみ)

会員ログイン

官製ハガキに必要事項を記入して投函
〒340-0022 草加市瀬崎6丁目31-1 (公財)草加市スポーツ協会事務局 行
①希望の事業名(コース) ②住所 ③参加者氏名 ④生年月日 ⑤電話番号

事業参加したい
事業を探す

から申込みページ

申込多数の場合は抽選

抽選結果・参加
手順をメールで
お知らせ

参加費の支払方法を選択します
『クレジットカード払い』
または
『コンビニ払い』

参加費の支払方法は
『コンビニ払い』のみ
(参加費+手数料300円)

事業参加

※参加費は指定日までのお支払いが必須となります