下山スポーツセンター　　令和2年度スポーツ教室　全日程

No.		教室名		期日	日程 ①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	曜日	時間	講師	回数	対象	定員	参加料	入場料 ※毎回必要	内容	室場
1	1	みんなの水泳 はじめて クロール・ 背泳ぎコース	春	4月9日 ～ 7月2日	4/9	4/16	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2			木	10:00～ 11:00	新潟水泳協会 レディース部	12 回	泳げない 15歳以上の方 （中学生は除く）	15名	7,200 円	不要	水慣れからはじめ、クロール、背泳ぎで25m完泳を目指します。	プール （全面）
	2		秋	9月10日 ～ 12月3日	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3					13 回			7,800 円			
	3		冬	1月7日 ～ 3月18日	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18								10 回			6,000 円			
2	4	みんなの水泳 しっかり クロール・ 背泳ぎコース	春	4月9日 ～ 7月2日	4/9	4/16	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2						12 回	クロール・背泳ぎで 25m泳げる 15歳以上の方 （中学生は除く）	18名	7,200 円	不要	ターンを習得し、クロール、背泳ぎで50m完泳を目指します。	
	5		秋	9月10日 ～ 12月3日	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3					13 回			7,800 円			
	6		冬	1月7日 ～ 3月18日	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18								10 回			6,000 円			
3	7	みんなの水泳 はじめて 平泳ぎ・ バタフライコース	春	4月9日 ～ 7月2日	4/9	4/16	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2						12 回	クロール・背泳ぎで 50m泳げる 15歳以上の方 （中学生は除く）	18名	7,200 円	不要	平泳ぎ、バタフライの基本を習得し、25m完泳を目指します。	
	8		秋	9月10日 ～ 12月3日	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3					13 回			7,800 円			
	9		冬	1月7日 ～ 3月18日	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18								10 回			6,000 円			
4	10	みんなの水泳 しっかり 平泳ぎ・ バタフライコース	春	4月9日 ～ 7月2日	4/9	4/16	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2						12 回	クロール・背泳ぎで50m 平泳ぎ・バタフライで 25m泳げる 15歳以上の方 （中学生は除く）	18名	7,200 円	不要	4泳法の完成度を上げ、100m個人メドレーの完泳を目指します。	
	11		秋	9月10日 ～ 12月3日	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3					13 回			7,800 円			
	12		冬	1月7日 ～ 3月18日	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18								10 回			6,000 円			
5	13	みんなの水泳 4泳法コース	春	4月9日 ～ 7月2日	4/9	4/16	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2						12 回	4泳法を泳げる 15歳以上の方 （中学生は除く）	18名	7,200 円	不要	スピード練習など様々なメニューで楽しく泳ぎこみます。	
	14		秋	9月10日 ～ 12月3日	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3					13 回			7,800 円			
	15		冬	1月7日 ～ 3月18日	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18								10 回			6,000 円			
6	16	サタデー水泳 はじめて クロール・ 背泳ぎコース	春	4月4日 ～ 6月20日	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20				土	10:50～ 11:50	新潟水泳協会 レディース部	11 回	泳げない 15歳以上の方 （中学生は除く）	15名	6,600 円	不要	水慣れからはじめ、クロール、背泳ぎで25m完泳を目指します。	プール （全面）
	17		秋	9月12日 ～ 12月12日	9/12	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/28	12/5	12/12						12 回			7,200 円			
	18		冬	1月9日 ～ 3月13日	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13								10 回			6,000 円			
7	19	サタデー水泳 しっかり クロール・ 背泳ぎコース	春	4月4日 ～ 6月20日	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20							11 回	クロール・背泳ぎで 25m泳げる 15歳以上の方 （中学生は除く）	18名	6,600 円	不要	ターンを習得し、クロール、背泳ぎで50m完泳を目指します。	
	20		秋	9月12日 ～ 12月12日	9/12	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/28	12/5	12/12						12 回			7,200 円			
	21		冬	1月9日 ～ 3月13日	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13								10 回			6,000 円			
8	22	サタデー水泳 はじめて 平泳ぎ・ バタフライコース	春	4月4日 ～ 6月20日	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20							11 回	クロール・背泳ぎで 50m泳げる 15歳以上の方 （中学生は除く）	18名	6,600 円	不要	平泳ぎ、バタフライの基本を習得し、25m完泳を目指します。	
	23		秋	9月12日 ～ 12月12日	9/12	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/28	12/5	12/12						12 回			7,200 円			
	24		冬	1月9日 ～ 3月13日	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13								10 回			6,000 円			
9	25	サタデー水泳 しっかり 平泳ぎ・ バタフライコース	春	4月4日 ～ 6月20日	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20							11 回	クロール・背泳ぎで50m 平泳ぎ・バタフライで 25m泳げる 15歳以上の方 （中学生は除く）	18名	6,600 円	不要	4泳法の完成度を上げ、100m個人メドレーの完泳を目指します。	
	26		秋	9月12日 ～ 12月12日	9/12	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/28	12/5	12/12						12 回			7,200 円			
	27		冬	1月9日 ～ 3月13日	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13								10 回			6,000 円			
10	28	サタデー水泳 4泳法コース	春	4月4日 ～ 6月20日	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20							11 回	4泳法を泳げる 15歳以上の方 （中学生は除く）	18名	6,600 円	不要	スピード練習など様々なメニューで楽しく泳ぎこみます。	
	29		秋	9月12日 ～ 12月12日	9/12	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/28	12/5	12/12						12 回			7,200 円			
	30		冬	1月9日 ～ 3月13日	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13								10 回			6,000 円			
11	31	アフタヌーン水泳 はじめて クロール・ 背泳ぎコース	春	4月8日 ～ 7月8日	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8			水	13:30～ 14:20	新潟水泳協会 レディース部	12 回	泳げない 15歳以上の方 （中学生は除く）	15名	3,600 円	500円(1回)	水慣れからはじめ、クロール、背泳ぎで25m完泳を目指します。	プール （6コース）
	32		秋	9月9日 ～ 12月9日	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9					13 回			3,900 円			
	33		冬	1月13日 ～ 3月17日	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17								10 回			3,000 円			
12	34	アフタヌーン水泳 しっかり クロール・ 背泳ぎコース	春	4月8日 ～ 7月8日	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8				14:30～ 15:20		12 回	クロール・背泳ぎで 25m泳げる 15歳以上の方 （中学生は除く）	18名	3,600 円	500円(1回)	ターンを習得し、クロール、背泳ぎで50m完泳を目指します。	
	35		秋	9月9日 ～ 12月9日	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9					13 回			3,900 円			
	36		冬	1月13日 ～ 3月17日	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17								10 回			3,000 円			
13	37	ナイト水泳(火) 平泳ぎ・ バタフライコース 1	春	4月7日 ～ 6月30日	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30			火	19:00～ 19:45	新潟水泳協会 レディース部	12 回	クロール・背泳ぎで 50m泳げる 15歳以上の方 （中学生は除く）	15名	3,600 円	500円(1回)	平泳ぎの基本を習得し、25m完泳を目指します。また、バタフライの導入を実施します。	プール （6コース）
	38		秋	9月8日 ～ 12月8日	9/8	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8							11 回			3,300 円			
	39		冬	1月5日 ～ 3月23日	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23								10 回			3,000 円			
14	40	ナイト水泳(火) 平泳ぎ・ バタフライコース 2	春	4月7日 ～ 6月30日	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30			火	19:50～ 20:35		12 回	クロール・背泳ぎで 50m、平泳ぎで25m 泳げる15歳以上の方 （中学生は除く）	15名	3,600 円	500円(1回)	平泳ぎ、バタフライを習得し、平泳ぎで50m、バタフライで25m完泳を目指します。	プール （6コース）
	41		秋	9月8日 ～ 12月8日	9/8	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8							11 回			3,300 円			
	42		冬	1月5日 ～ 3月23日	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23								10 回			3,000 円			
15	43	ナイト水泳(木) クロール・ 背泳ぎコース	春	4月9日 ～ 7月2日	4/9	4/16	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2			木	19:00～ 20:00	新潟水泳協会 レディース部	12 回	15歳以上 （中学生は除く）	15名	3,600 円	500円(1回)	水泳の基本を習得し、クロール、背泳ぎで25m 完泳を目指します。	プール （6コース）
	44		秋	9月10日 ～ 12月3日	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3					13 回			3,900 円			
	45		冬	1月7日 ～ 3月18日	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18								10 回			3,000 円			
16	46	ちびっこ水泳 クロール 4・5・6年コース	春	4月7日 ～ 5月12日	4/7	4/10	4/14	4/17	4/21	4/24	4/28	5/1	5/8	5/12					火・金 （週2回）	16:45～ 17:45	新潟水泳協会 レディース部	10 回	泳げない 小学4・5・6年生	15名	3,000 円	200円(1回)	水慣れ等基本からはじめ、水泳の楽しさを味わうとともに、体力向上を図ります。クロール25m完泳を目指します。	プール （5・6コース）
	47		秋	9月8日 ～ 10月13日	9/8	9/11	9/15	9/18	9/25	9/29	10/2	10/6	10/9	10/13								10 回			3,000 円			
	48		冬	1月8日 ～ 2月12日	1/8	1/15	1/19	1/22	1/26	1/29	2/2	2/5	2/9	2/12								10 回			3,000 円			
17	49	ちびっこ水泳 クロール 3年コース	春	5月22日 ～ 6月23日	5/22	5/26	5/29	6/2	6/5	6/9	6/12	6/16	6/19	6/23					火・金 （週2回）	16:45～ 17:45	新潟水泳協会 レディース部	10 回	泳げない 小学3年生	15名	3,000 円	200円(1回)	水慣れ等基本からはじめ、水泳の楽しさを味わうとともに体力向上を図ります。クロールで進むこと、息継ぎの習得を目標とします。	
	50		秋	10月23日 ～ 12月1日	10/23	10/27	10/30	11/6	11/10	11/13	11/17	11/20	11/27	12/1								10 回			3,000 円			
	51		冬	2月19日 ～ 3月26日	2/19	2/26	3/2	3/5	3/9	3/12	3/16	3/19	3/23	3/26								10 回			3,000 円			
18	52	プールde健康	春	4月14日 ～ 6月23日	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23					火	10:00～ 11:00	スタッフ 2名	10 回	15歳以上の方 （中学生は除く）	70名	5,000 円	不要	ウォーキングや水中用器具を用いた筋力トレーニング、リズムエクササイズ、リラクゼーションを行います。水の特性を利用した運動で健康の維持・増進を図ります。	プール （全面）
	53		秋	9月8日 ～ 12月1日	9/8	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1								10 回			5,000 円			
	54		冬	1月5日 ～ 3月23日	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23								10 回			5,000 円			
19	55	アクア エクササイズ	春	4月8日 ～ 6月24日	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24					水	10:00～ 10:45	木村 智恵子	10 回	15歳以上の方 （中学生は除く）	70名	6,000 円	不要	水中で行うエアロビクスダンスです。水の特性を活かして陸上よりも多くの運動量が得られます。	プール （全面）
	56		夏	7月15日 ～ 8月19日	7/15	7/22	7/29	8/5	8/12	8/19										9:20～ 9:50		6 回			2,100 円			
	57		秋	9月9日 ～ 12月9日	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9			10:00～ 10:45		13 回			7,800 円			
	58		冬	1月6日 ～ 3月17日	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17							11 回			6,600 円			
20	59	アクア シェイプ	春	4月10日 ～ 6月12日	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12					金	10:00～ 10:45	鍛間 愛美	10 回	15歳以上の方 （中学生は除く）	70名	6,000 円	不要	水中ダンベルやヌードルといった水中用器具を用いた筋力トレーニング、アクアビクスを行います。水の特性を利用したトレーニングでしっかり身体を動かします。	プール （全面）
	60		夏	7月10日 ～ 8月28日	7/10	7/17	7/31	8/7	8/21	8/28										9:20～ 9:50		6 回			2,100 円			
	61		秋	9月18日 ～ 12月4日	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4				10:00～ 10:45		12 回			7,200 円			
	62		冬	1月8日 ～ 3月12日	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12								10 回			6,000 円			

下山スポーツセンター　　令和2年度スポーツ教室　全日程

No.		教室名		期日	日程 ①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	曜日	時間	講師	回数	対象	定員	参加料	入場料 ※毎回必要	内容	室場
21	63	アクア スプラッシュ	春	4月11日 ～ 6月20日	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20					土	10:00～10:30	橋見 優子	10 回	15歳以上の方（中学生は除く）	70名	3,600 円	不要	水中で行うエアロビクスダンスです。水の特性を活かして陸上よりも多くの運動量が得られます。	プール（全面）
	64		夏	7月4日 ～ 8月22日	7/4	7/11	7/18	8/1	8/8	8/22										9:20～9:50		6 回			2,100 円			
	65		秋	9月26日 ～ 12月12日	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/28	12/5						10:00～10:30		10 回			3,600 円			
	66		冬	1月9日 ～ 3月13日	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13								10 回			3,600 円			
22	67	ｱｸｱｳｫｰｷﾝｸﾞ & フィットネス	春	4月8日 ～ 7月8日	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8			水	19:00～19:45	中田 知樹	12 回	15歳以上の方（中学生は除く）	20名	3,600 円	500円(1回)	水中で行うウォーキングとエアロビクスダンスを行います。水の特性を活かして陸上よりも多くの運動量が得られます。	プール（6コース）
	68		秋	9月9日 ～ 12月9日	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9					13 回			3,900 円			
	69		冬	1月13日 ～ 3月17日	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17								10 回			3,000 円			
23	70	ウォーキング & アクアボクシング	春	4月8日 ～ 7月8日	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8			水	20:00～20:45	中田 知樹	12 回	15歳以上の方（中学生は除く）	20名	3,600 円	500円(1回)	水中で行うウォーキングとボクシングエクササイズを行います。水の特性を活かして陸上よりも多くの運動量が得られます。	プール（6コース）
	71		秋	9月9日 ～ 12月9日	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9					13 回			3,900 円			
	72		冬	1月13日 ～ 3月17日	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17								10 回			3,000 円			
24	73	おしえて水泳	春	4･5･6月第3木	4/16	5/21	6/18												木	13:30～14:30	ボランティア指導員	3 回	クロールが25m泳げる方	なし	不要	おとな 500円(1回) こども 200円(1回)	ボランティアスタッフがやさしく丁寧に泳ぎのコツをワンポイントアドバイスいたします。	プール（4,5,6コース）
	74		秋	9･10･11･12月第3木	9/17	10/15	11/19	12/17														4 回						
	75		冬	1･2･3月第3木	1/21	2/18	3/18															3 回						
25	76	親子deちゃぶ[1]		回数：月1回 定員：50組	7/7														火	10:00～11:00	スタッフ2名	月1回	幼児と保護者	先着50組	500 円	不要	浮き具等を使用し、親子で触れ合い、楽しく遊び、運動不足・ストレス解消します。	プール（全面）
26	77	親子deちゃぶ[1] サタデー		回数：月1回 定員：50組	9/5	12/19													土	10:00～11:00	スタッフ2名	月1回	幼児と保護者	先着50組	500 円	不要	浮き具等を使用し、親子で触れ合い、楽しく遊び、運動不足・ストレス解消します。	プール（全面）
27	78	エンジョイ健康（2時）	春	4月8日 ～ 6月24日	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24					水	14:00～14:45	スタッフ2名	10 回	60歳以上の方	各20名	1,000 円	250円(1回)	高齢者向けのやさしい強度の運動を行います。各回によってウォーキング、チューブ、ダンベル、ボール等を使用して、レクリエーションなどを交えながら、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。	会議室
	79		秋	9月16日 ～ 11月25日	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25								10 回			1,000 円			
	80		冬	1月13日 ～ 3月17日	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17								10 回			1,000 円			
28	81	エンジョイ健康（3時）	春	4月8日 ～ 6月24日	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24					水	15:00～15:45	スタッフ2名	10 回	60歳以上の方	各20名	1,000 円	250円(1回)	高齢者向けのやさしい強度の運動を行います。各回によってウォーキング、チューブ、ダンベル、ボール等を使用して、レクリエーションなどを交えながら、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。	会議室
	82		秋	9月16日 ～ 11月25日	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25								10 回			1,000 円			
	83		冬	1月13日 ～ 3月17日	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17								10 回			1,000 円			
29	84	スマイル健康（2時）	春	4月16日 ～ 6月25日	4/16	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25					木	14:00～14:45	宮嶋 久恵	10 回	60歳以上の方	各20名	1,000 円	250円(1回)	高齢者向けのやさしい強度の運動を行います。各回によってウォーキング、チューブ、ダンベル、ボール等を使用して、レクリエーションなどを交えながら、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。	会議室
	85		秋	9月24日 ～ 11月26日	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26								10 回			1,000 円			
	86		冬	1月7日 ～ 3月18日	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18								10 回			1,000 円			
30	87	スマイル健康（3時）	春	4月16日 ～ 6月25日	4/16	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25					木	15:00～15:45	宮嶋 久恵	10 回	60歳以上の方	各20名	1,000 円	250円(1回)	高齢者向けのやさしい強度の運動を行います。各回によってウォーキング、チューブ、ダンベル、ボール等を使用して、レクリエーションなどを交えながら、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。	会議室
	88		秋	9月24日 ～ 11月26日	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26								10 回			1,000 円			
	89		冬	1月7日 ～ 3月18日	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18								10 回			1,000 円			
31	90	体力測定＆相談	春	4月7日 ～ 6月23日	4/7	4/18	4/21	4/28	5/9	5/12	5/23	5/26	6/6	6/9	6/20	6/23			火または土	14:00～1600	スタッフ2名	12 回	15歳以上の方（中学生は除く）	2名	不要	250円(1回)	6種目（持久力、筋力、筋持久力、敏捷性、瞬発力、柔軟性）の体力測定を実施し、その結果から個人に応じた運動プログラム作成・相談を行います。※測定のみでも可能です。	トレーニングルーム 会議室
	91		夏	7月4日 ～ 9月29日	7/4	7/7	7/18	7/21	8/1	8/4	8/15	8/18	8/29	9/1	9/12	9/15	9/26	9/29				14 回						
	92		秋	10月10日 ～ 12月26日	10/10	10/13	10/24	10/27	11/7	11/10	11/21	11/28	12/1	12/12	12/15	12/26						12 回						
	93		冬	1月9日 ～ 3月27日	1/9	1/16	1/19	1/30	2/2	2/13	2/16	2/27	3/2	3/13	3/16	3/27						12 回						
32	94	産後ママヨガ	春	4月21日 ～ 6月16日	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16							火	10:00～10:45	高嶋 美香	8 回	1歳未満の子を持つ産後ママ	各15組	2,800 円	250円(1回)	産後ママ向けののヨガエクササイズ。1歳未満のお子様と一緒に参加できます。	会議室
	95		夏	7月7日 ～ 9月1日	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1							火			8 回			2,800 円			
	96		秋	9月29日 ～ 12月1日	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1							火			8 回			2,800 円			
	97		冬	1月19日 ～ 3月16日	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16							火			8 回			2,800 円			
33	98	からだ調整 エクササイズ	春	4月8日 ～ 6月24日	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24					水	10:00～11:00	信田 純一	10 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各24名	3,500 円	250円(1回)	ご自身の身体の癖を調整し、動きやすい身体を取り戻すためのエクササイズを行います。	会議室
	99		夏	7月8日 ～ 9月16日	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16					水			10 回			3,500 円			
	100		秋	10月7日 ～ 12月16日	10/7	10/14	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16					水			10 回			3,500 円			
	101		冬	1月13日 ～ 3月17日	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17					水			10 回			3,500 円			
34	102	姿勢改善 エクササイズ	春	4月8日 ～ 6月24日	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24					水	11:15～12:15	信田 純一	10 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各24名	3,500 円	250円(1回)	ピラティスの要素を取り入れ、背骨や骨盤を意識したエクササイズを行います。	会議室
	103		夏	7月8日 ～ 9月16日	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16					水			10 回			3,500 円			
	104		秋	10月7日 ～ 12月16日	10/7	10/14	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16					水			10 回			3,500 円			
	105		冬	1月13日 ～ 3月17日	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17					水			10 回			3,500 円			
35	106	バレトン	春	4月8日 ～ 6月24日	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24					水	19:00～19:45	古川 裕美	10 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各20名	3,500 円	250円(1回)	3つの要素（ﾌｨｯﾄﾈｽ・ﾊﾞﾚｴ・ｽﾀﾞ）を組み入れた動きで体幹を鍛えながら、柔軟性もアップ!!しなやかで美しい体を目指します。	会議室
	107		夏	7月15日 ～ 9月16日	7/15	7/22	7/29	8/5	8/12	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16					水			10 回			3,500 円			
	108		秋	10月7日 ～ 12月9日	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9					水			10 回			3,500 円			
	109		冬	1月13日 ～ 3月17日	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17					水			10 回			3,500 円			
36	110	ピラティス	春	4月16日 ～ 6月25日	4/16	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25					木	10:00～11:00	鷲尾 紋子	10 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各20名	3,500 円	250円(1回)	体の奥深くにある筋肉を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を手にいれることができます。	会議室
	111		夏	7月9日 ～ 9月24日	7/9	7/16	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24					木			10 回			3,500 円			
	112		秋	10月15日 ～ 12月17日	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17					木			10 回			3,500 円			
	113		冬	1月7日 ～ 3月18日	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18					木			10 回			3,500 円			
37	114	ZUMBA（ズンバ）	春	4月17日 ～ 6月19日	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19					金	10:15～11:00	角谷 昌子	10 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各20名	3,500 円	250円(1回)	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたエクササイズです。心肺機能向上や脂肪燃焼に最適なエクササイズです。	会議室
	115		夏	7月3日 ～ 9月18日	7/3	7/10	7/17	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18					金			10 回			3,500 円			
	116		秋	10月9日 ～ 12月11日	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11					金			10 回			3,500 円			
	117		冬	1月8日 ～ 3月12日	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12					金			10 回			3,500 円			
38	118	バランス コーディネーション	春	4月10日 ～ 6月12日	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12					金	11:30～12:15	鍛間 愛美	10 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各18名	3,500 円	250円(1回)	簡単なストレッチと筋コンディショニングを組み合わせた機能改善プログラム	会議室
	119		夏	7月10日 ～ 8月28日	7/10	7/17	7/31	8/7	8/21	8/28									金			6 回			2,100 円			
	120		秋	9月18日 ～ 12月4日	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4			金			12 回			4,200 円			
	121		冬	1月8日 ～ 3月12日	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12					金			10 回			3,500 円			

下山スポーツセンター　　令和2年度スポーツ教室　全日程

No.		教室名		期日	日程 ①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	曜日	時間	講師	回数	対象	定員	参加料	入場料 ※毎回必要	内容	室場
39	122	ソフトエアロビクス	春	4月17日 ～ 6月19日	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19					金	13:30～14:15	小林　真弓	10 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各20名	3,500 円	250円(1回)	難易度、運動強度の低いエアロビクスです。無理なく楽しく持久力・筋力を向上を目指します。ストレス発散に最適です。	会議室
	123		夏	7月3日 ～ 9月18日	7/3	7/10	7/17	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18					金			10 回			3,500 円			
	124		秋	10月9日 ～ 12月11日	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11					金			10 回			3,500 円			
	125		冬	1月8日 ～ 3月12日	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12					金			10 回			3,500 円			
40	126	ヨガレッチ	春	4月17日 ～ 6月19日	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19					金	14:30～15:15	小林　真弓	10 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各20名	3,500 円	250円(1回)	ヨガとストレッチを組み合わせたヨガレッチを行い、楽しく筋力・柔軟性の向上を図ります。	会議室
	127		夏	7月3日 ～ 9月18日	7/3	7/10	7/17	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18					金			10 回			3,500 円			
	128		秋	10月9日 ～ 12月11日	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11					金			10 回			3,500 円			
	129		冬	1月8日 ～ 3月12日	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12					金			10 回			3,500 円			
41	130	ヨガ19	春	4月17日 ～ 6月19日	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19					金	19:00～19:45	木村　智恵子	10 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各18名	3,500 円	250円(1回)	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基礎から出来ます。	会議室
	131		夏	7月3日 ～ 9月18日	7/3	7/10	7/17	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18					金			10 回			3,500 円			
	132		秋	10月9日 ～ 12月11日	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11					金			10 回			3,500 円			
	133		冬	1月8日 ～ 3月12日	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12					金			10 回			3,500 円			
42	134	ヨガ20	春	4月17日 ～ 6月19日	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19					金	20:00～20:45	木村　智恵子	10 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各18名	3,500 円	250円(1回)	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基礎から出来ます。	会議室
	135		夏	7月3日 ～ 9月18日	7/3	7/10	7/17	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18					金			10 回			3,500 円			
	136		秋	10月9日 ～ 12月11日	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11					金			10 回			3,500 円			
	137		冬	1月8日 ～ 3月12日	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12					金			10 回			3,500 円			
43	138	タヒチアンダンス	春	4月11日 ～ 6月20日	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20					土	10:00～11:00	丸山　友美	10 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各20名	3,500 円	250円(1回)	音楽に合わせて笑顔でダンス。ウエスト、おなか、背中のインナーマッスルを刺激し、基礎代謝がアップします。	会議室
	139		夏	7月4日 ～ 9月19日	7/4	7/11	7/18	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19					土			10 回			3,500 円			
	140		秋	10月3日 ～ 12月12日	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/28	12/5	12/12					土			10 回			3,500 円			
	141		冬	1月9日 ～ 3月13日	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13					土			10 回			3,500 円			
44	142	エアロビクス	春	4月11日 ～ 6月20日	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20					土	11:30～12:15	楠見　優子	10 回	15歳以上の方（中学生は除く）	各18名	3,500 円	250円(1回)	難易度、運動強度の高いエアロビクスです。音楽に合せ身体を動かし、持久力・筋力を向上を目指します。ストレス発散に最適です。	会議室
	143		夏	7月4日 ～ 8月22日	7/4	7/11	7/18	8/1	8/8	8/22									土			6 回			2,100 円			
	144		秋	9月26日 ～ 12月5日	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/28	12/5					土			10 回			3,500 円			
	145		冬	1月9日 ～ 3月13日	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13					土			10 回			3,500 円			

No.		イベント名	期日	日程 ①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	曜日	時間	講師	回数	対象	定員	参加料	入場料 ※毎回必要	内容	室場
1		中地区 還暦野球大会	6月 2～4チーム	6/18	6/19 予備日	6/25 予備日												木	09:00～17:00	審判員4名	1 回	60歳以上の方	4チーム	5,000 円	不要	古希還暦野球チームによるトーナメント戦	中地区運動広場（津島屋運動公園）
2		山の下 親子deちゃぷ	7・8月 定員：50組	7/16	8/20													木	10:30～11:15	スタッフ2名	2 回	幼児と保護者	先着20組	100 円	おとな 200円(1回) こども 100円(1回)	浮き具等を使用し、親子で触れ合い、楽しく遊び、運動不足・ストレス解消します。	山の下海浜公園プール
3		山の下 着衣泳教室	7月	7/12														日	10:00～12:00	海上保安庁	1 回	25m泳げる方（小学校4年生以下の方は保護者と一緒の受講が必要）	先着40名	不要	おとな 200円(1回) こども 100円(1回)	水難事故時の護身術として着衣の状態で水に浮くことを学びます。波の出るプールでは海での着衣泳を体験できます。	山の下海浜公園プール