

下山スポーツセンター 令和4年度スポーツ教室実績資料

| No. | 教室名 | 期 日 | | | 参加料 | 内 容 | 参加者数 | 延参加者数 | |
|-----|----------------------------------|-----|-------|---|--------|---------|--------------------------------------|-------|-----|
| | | 春 | 秋 | 冬 | | | | | |
| 1 | みんなの水泳 クロール・背泳ぎ コース | 春 | 4月14日 | ～ | 7月7日 | 7,900 円 | 水泳の基本を習得し、クロールで50m、背泳ぎで25m 完泳を目指します。 | 5 | 57 |
| | | 秋 | 9月15日 | ～ | 12月8日 | 7,900 円 | | 6 | 55 |
| | | 冬 | 1月5日 | ～ | 3月16日 | 6,600 円 | | 0 | 0 |
| 2 | みんなの水泳 平泳ぎコース | 春 | 4月14日 | ～ | 7月7日 | 7,900 円 | 平泳ぎの基本を習得し、25m完泳を目指します。 | 10 | 104 |
| | | 秋 | 9月15日 | ～ | 12月8日 | 7,900 円 | | 7 | 70 |
| | | 冬 | 1月5日 | ～ | 3月16日 | 6,600 円 | | 9 | 67 |
| 3 | みんなの水泳 バタフライコース | 春 | 4月14日 | ～ | 7月7日 | 7,900 円 | バタフライの基本を習得し、25m完泳を目指します。 | 11 | 124 |
| | | 秋 | 9月15日 | ～ | 12月8日 | 7,900 円 | | 11 | 119 |
| | | 冬 | 1月5日 | ～ | 3月16日 | 6,600 円 | | 11 | 98 |
| 4 | みんなの水泳 4泳法コース | 春 | 4月14日 | ～ | 7月7日 | 7,900 円 | 100m個人メドレー完泳を目指します。 | 8 | 81 |
| | | 秋 | 9月15日 | ～ | 12月8日 | 7,900 円 | | 10 | 100 |
| | | 冬 | 1月5日 | ～ | 3月16日 | 6,600 円 | | 11 | 97 |
| 5 | サタデー水泳 はじめてクロール・ 背泳ぎコース | 春 | 4月9日 | ～ | 7月2日 | 7,300 円 | 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。 | 0 | 0 |
| | | 秋 | 9月10日 | ～ | 12月3日 | 7,900 円 | | 8 | 65 |
| | | 冬 | 1月7日 | ～ | 3月18日 | 6,600 円 | | 8 | 54 |
| 6 | サタデー水泳 クロール・背泳ぎ コース | 春 | 4月9日 | ～ | 7月2日 | 7,300 円 | 水泳の基本を習得し、クロールで50m、背泳ぎで25m 完泳を目指します。 | 9 | 82 |
| | | 秋 | 9月10日 | ～ | 12月3日 | 7,900 円 | | 10 | 107 |
| | | 冬 | 1月7日 | ～ | 3月18日 | 6,600 円 | | 14 | 117 |
| 7 | サタデー水泳 平泳ぎコース | 春 | 4月9日 | ～ | 7月2日 | 7,300 円 | 平泳ぎの基本を習得し、25m完泳を目指します。 | 8 | 81 |
| | | 秋 | 9月10日 | ～ | 12月3日 | 7,900 円 | | 8 | 78 |
| | | 冬 | 1月7日 | ～ | 3月18日 | 6,600 円 | | 8 | 67 |
| 8 | サタデー水泳 バタフライコース | 春 | 4月9日 | ～ | 7月2日 | 7,300 円 | バタフライの基本を習得し、25m完泳を目指します。 | 15 | 143 |
| | | 秋 | 9月10日 | ～ | 12月3日 | 7,900 円 | | 15 | 157 |
| | | 冬 | 1月7日 | ～ | 3月18日 | 6,600 円 | | 13 | 106 |
| 9 | アフタヌーン水泳① はじめてクロール・ 背泳ぎコース | 春 | 4月13日 | ～ | 7月6日 | 4,000 円 | 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。 | 8 | 83 |
| | | 秋 | 9月14日 | ～ | 12月7日 | 4,000 円 | | 8 | 85 |
| | | 冬 | 1月11日 | ～ | 3月15日 | 3,300 円 | | 10 | 89 |
| 10 | アフタヌーン水泳② 平泳ぎコース | 春 | 4月13日 | ～ | 7月6日 | 4,000 円 | 平泳ぎの基本を習得し、25m完泳を目指します。 | 5 | 47 |
| | | 秋 | 9月14日 | ～ | 12月7日 | 4,000 円 | | 6 | 62 |
| | | 冬 | 1月11日 | ～ | 3月15日 | 3,300 円 | | 5 | 43 |
| 11 | ナイト水泳(火)① 平泳ぎコース | 春 | 4月12日 | ～ | 7月5日 | 4,000 円 | 平泳ぎの基本を習得し、25m完泳を目指します。 | 9 | 85 |
| | | 秋 | 9月13日 | ～ | 12月13日 | 4,000 円 | | 13 | 123 |
| | | 冬 | 1月17日 | ～ | 3月14日 | 3,000 円 | | 9 | 75 |
| 12 | ナイト水泳(火)② バタフライコース | 春 | 4月12日 | ～ | 7月5日 | 4,000 円 | バタフライの基本を習得し、25m完泳を目指します。 | 15 | 140 |
| | | 秋 | 9月13日 | ～ | 12月13日 | 4,000 円 | | 12 | 113 |
| | | 冬 | 1月17日 | ～ | 3月14日 | 3,000 円 | | 11 | 81 |

下山スポーツセンター 令和4年度スポーツ教室実績資料

| No. | 教室名 | 期 日 | | | 参加料 | 内 容 | 参加者数 | 延参加者数 | |
|-----|-----------------------------|-----|--------|---|--------|---------|---|-------|-----|
| | | 春 | 秋 | 冬 | | | | | |
| 13 | ナイト水泳(金) クロール・背泳ぎ コース | 春 | 4月8日 | ～ | 7月1日 | 4,000 円 | 水泳の基本を習得し、クロールで50m、背泳ぎで25m 完泳を目指します。 | 7 | 66 |
| | | 秋 | 9月9日 | ～ | 12月2日 | 4,000 円 | | 7 | 50 |
| | | 冬 | 1月6日 | ～ | 3月10日 | 3,300 円 | | 0 | 0 |
| 14 | ちびっこ水泳 クロール4・5・6年 コース | 春 | 4月8日 | ～ | 5月17日 | 3,300 円 | 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。 | 15 | 136 |
| | | 秋 | 9月9日 | ～ | 10月21日 | 3,300 円 | | 10 | 92 |
| | | 冬 | 1月6日 | ～ | 2月10日 | 3,300 円 | | 10 | 90 |
| 15 | ちびっこ水泳 クロール3年コース | 春 | 5月24日 | ～ | 6月24日 | 3,300 円 | 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。 | 0 | 0 |
| | | 秋 | 10月28日 | ～ | 11月29日 | 3,300 円 | | 13 | 118 |
| | | 冬 | 2月17日 | ～ | 3月24日 | 3,300 円 | | 10 | 95 |
| 16 | プールde健康 | 春 | 4月19日 | ～ | 6月28日 | 5,500 円 | 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。 | 38 | 291 |
| | | 秋 | 9月13日 | ～ | 11月29日 | 5,500 円 | | 34 | 274 |
| | | 冬 | 1月17日 | ～ | 3月7日 | 4,400 円 | | 30 | 197 |
| 17 | アクア エクササイズ | 春 | 4月6日 | ～ | 6月29日 | 7,900 円 | 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。 | 28 | 297 |
| | | 夏 | 7月13日 | ～ | 8月24日 | 3,100 円 | | 42 | 249 |
| | | 秋 | 9月14日 | ～ | 12月7日 | 7,900 円 | | 39 | 398 |
| | | 冬 | 1月18日 | ～ | 3月15日 | 5,300 円 | | 37 | 253 |
| 18 | アクアシェイプ | 春 | 4月8日 | ～ | 7月1日 | 7,900 円 | 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。 | 28 | 293 |
| | | 夏 | 7月15日 | ～ | 8月26日 | 3,100 円 | | 38 | 167 |
| | | 秋 | 9月9日 | ～ | 12月2日 | 7,900 円 | | 34 | 318 |
| | | 冬 | 1月13日 | ～ | 3月3日 | 5,300 円 | | 34 | 222 |
| 19 | アクアウォーキング &フィットネス | 春 | 4月13日 | ～ | 6月22日 | 3,300 円 | 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。 | 14 | 99 |
| | | 秋 | 9月21日 | ～ | 11月30日 | 3,300 円 | | 20 | 151 |
| | | 冬 | 1月18日 | ～ | 3月8日 | 2,600 円 | | 17 | 116 |
| 20 | おしえて水泳 | 春 | 4月21日 | ～ | 6月16日 | 円 | 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。 | 14 | 14 |
| | | 秋 | 9月15日 | ～ | 12月15日 | 円 | | 17 | 17 |
| | | 冬 | 1月19日 | ～ | 3月16日 | 円 | | 26 | 26 |
| 21 | エンジョイ健康1時 | 春 | 4月20日 | ～ | 6月29日 | 1,500 円 | 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。 | 9 | 78 |
| | | 秋 | 9月21日 | ～ | 11月30日 | 1,500 円 | | 12 | 91 |
| | | 冬 | 1月18日 | ～ | 3月8日 | 1,200 円 | | 10 | 72 |
| 22 | エンジョイ健康2時 | 春 | 4月20日 | ～ | 6月29日 | 1,500 円 | 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。 | 9 | 81 |
| | | 秋 | 9月21日 | ～ | 11月30日 | 1,500 円 | | 11 | 85 |
| | | 冬 | 1月18日 | ～ | 3月8日 | 1,200 円 | | 11 | 74 |
| 23 | 体力測定&相談 | 春 | 4月9日 | ～ | 6月28日 | 円 | 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。 | 8 | 8 |
| | | 夏 | 7月5日 | ～ | 9月27日 | 円 | | 6 | 6 |
| | | 秋 | 10月8日 | ～ | 12月27日 | 円 | | 9 | 9 |
| | | 冬 | 1月7日 | ～ | 3月28日 | 円 | | 5 | 5 |