

下山スポーツセンター 令和4年度スポーツ教室 全日程

教室数: 27教室

コマ数: 754

R3=700コマ

事前支払い期限(1週間前まで)	
春	3/30 まで
夏	6/28 まで
秋	9/2 まで
冬	12/30 まで

7110

No.	教室名	期日	日程														曜日	時間	講師	回数	対象	定員	定員	参加料	参加料 (1回券)	入場料 ※毎回必要	内容	会場		
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭						①	②	R4秋~					通常	単価
20	おしえて水泳	春 4月21日 ~ 6月16日	4/21	5/19	6/16																			円	0円	おとな500円(1回) 65歳以上 子ども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 (4.56コース)		
		秋 9月15日 ~ 12月15日	9/15	10/20	11/17	12/15																			円				0円	
		冬 1月19日 ~ 3月16日	1/19	2/16	3/16																			円	0円					
21	エンジョイ健康1時	春 4月20日 ~ 6月29日	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29					7/6	職員	10回	60歳以上の方	12	10名	20名	150	1,500円	300円	250円(1回) 65歳以上 100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	
		秋 9月21日 ~ 11月30日	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30					12/7				12	10名	20名	150	1,500円	300円				
		冬 1月18日 ~ 3月8日	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8					3/15	12	10名				20名	150	1,200円	300円						
22	エンジョイ健康2時	春 4月20日 ~ 6月29日	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29					7/6	職員	10回	60歳以上の方	12	10名	20名	150	1,500円	300円	250円(1回) 65歳以上 100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	
		秋 9月21日 ~ 11月30日	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30					12/7				12	10名	20名	150	1,500円	300円				
		冬 1月18日 ~ 3月8日	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8					3/15	12	10名				20名	150	1,200円	300円						
23	体力測定 & 相談	春 4月9日 ~ 6月28日	4/9	4/12	4/23	4/26	5/7	5/14	5/17	5/28	5/31	6/11	6/14	6/25	6/28				職員	13回	15歳以上の方 (中学生は除く)	2	2名	2名		円	0円	250円(1回) 65歳以上 100円(1回)	6項目(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
		夏 7月5日 ~ 9月27日	7/5	7/12	7/23	7/26	8/6	8/9	8/20	8/23	9/3	9/10	9/13	9/24	9/27							2	2名	2名		円	0円			
		秋 10月8日 ~ 12月27日	10/8	10/15	10/18	10/29	11/5	11/8	11/19	11/22	12/3	12/10	12/13	12/24	12/27							2	2名	2名		円	0円			
		冬 1月7日 ~ 3月28日	1/7	1/14	1/17	1/28	1/31	2/7	2/18	2/21	2/28	3/11	3/14	3/25	3/28							2	2名	2名		円	0円			

754 回

No.	No.	イベント名	期日	日程														曜日	時間	講師	回数	対象	定員	定員	参加料	参加料 (1回券)	入場料 ※毎回必要	内容	会場	
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭						①	②	単価					
1	1	中地区 選抜野球大会	6月 2~4チーム	6/16																					5,000円	0円	不要	古希選抜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	2	山の下 水上安全講習会	7月	7/9																					不要	0円	おとな200円 子ども100円	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	
3	3	山の下 親子deちやぶ	7・8月 定員:50組	7/14	8/23																					100円	0円	おとな200円(1回) 子ども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
4	4	下山親子プレイ タイム	9・12月 定員:20組	9/3	12/18																					200円	0円	おとな250円(1回)		下山スポーツセン ター会議室