

# 下山スポーツセンター 令和5年度スポーツ教室実績資料

空調機故障に伴うプール利用中止のため、秋期プール教室(10/3以降分)・冬期プール教室開催中止。  
R6.2.1プール再開、冬期プール教室「おしえて水泳」のみ開催。

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13日	～	7月6日	8,600 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。	6	69
		秋	9月14日	～	12月7日	8,600 円			
		冬	1月11日	～	3月14日	7,200 円			
2	みんなの水泳 平泳ぎコース	春	4月13日	～	7月6日	8,600 円	平泳ぎの基本を習得し、25m完泳を目指します。	9	97
		秋	9月14日	～	12月7日	8,600 円		13	37
		冬	1月11日	～	3月14日	7,200 円			
3	みんなの水泳 バタフライコース	春	4月13日	～	7月6日	8,600 円	バタフライの基本を習得し、25m完泳を目指します。	15	163
		秋	9月14日	～	12月7日	8,600 円		12	33
		冬	1月11日	～	3月14日	7,200 円			
4	みんなの水泳 4泳法コース	春	4月13日	～	7月6日	8,600 円	100m個人メドレー完泳を目指します。	10	102
		秋	9月14日	～	12月7日	8,600 円		16	40
		冬	1月11日	～	3月14日	7,200 円			
5	サタデー水泳 はじめてクロール・ 背泳ぎコース	春	4月8日	～	6月17日	7,200 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	61
		秋	9月9日	～	12月2日	8,600 円		9	14
		冬	1月13日	～	3月16日	7,200 円			
6	サタデー水泳 クロール・背泳ぎ コース	春	4月8日	～	6月17日	7,200 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。	18	151
		秋	9月9日	～	12月2日	8,600 円		16	41
		冬	1月13日	～	3月16日	7,200 円			
7	サタデー水泳 平泳ぎコース	春	4月8日	～	6月17日	7,200 円	平泳ぎの基本を習得し、25m完泳を目指します。	7	59
		秋	9月9日	～	12月2日	8,600 円		9	25
		冬	1月13日	～	3月16日	7,200 円			
8	サタデー水泳 バタフライコース	春	4月8日	～	6月17日	7,200 円	バタフライの基本を習得し、25m完泳を目指します。	16	125
		秋	9月9日	～	12月2日	8,600 円		14	34
		冬	1月13日	～	3月16日	7,200 円			
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12日	～	7月5日	4,300 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。	10	107
		秋	9月13日	～	11月29日	4,300 円		10	26
		冬	1月10日	～	2月28日	2,900 円			
10	アフタヌーン水泳② 平泳ぎコース	春	4月12日	～	7月5日	4,300 円	平泳ぎの基本を習得し、25m完泳を目指します。	9	96
		秋	9月13日	～	11月29日	4,300 円		6	15
		冬	1月10日	～	2月28日	2,900 円			
11	ナイト水泳(火)① 平泳ぎコース	春	4月11日	～	7月4日	4,300 円	平泳ぎの基本を習得し、25m完泳を目指します。	12	121
		秋	9月12日	～	12月12日	4,300 円		11	20
		冬	1月16日	～	3月12日	2,900 円			
12	ナイト水泳(火)② バタフライコース	春	4月11日	～	7月4日	4,300 円	バタフライの基本を習得し、25m完泳を目指します。	16	157
		秋	9月12日	～	12月12日	4,300 円		13	26
		冬	1月16日	～	3月12日	2,900 円			

# 下山スポーツセンター 令和5年度スポーツ教室実績資料

空調機故障に伴うプール利用中止のため、秋期プール教室(10/3以降分)・冬期プール教室開催中止。  
R6.2.1プール再開、冬期プール教室「おしえて水泳」のみ開催。

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7日	～	6月30日	4,300 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	18
		秋	9月15日	～	12月8日	4,300 円			
		冬	1月12日	～	3月8日	2,900 円			
14	ちびっこ水泳 クロール4・5・6年 コース	春	4月7日	～	5月16日	3,600 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	132
		秋	9月12日	～	10月20日	3,600 円			
		冬	1月12日	～	2月6日	2,900 円			
15	ちびっこ水泳 クロール3年コース	春	5月26日	～	6月27日	3,600 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。	16	144
		秋	10月31日	～	12月5日	3,600 円			
		冬	2月20日	～	3月19日	2,900 円			
16	プールde健康	春	4月18日	～	6月27日	6,000 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。	36	290
		秋	9月26日	～	12月5日	6,000 円			
		冬	1月16日	～	3月12日	4,800 円			
17	アクア エクササイズ	春	4月12日	～	7月5日	8,600 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。	50	429
		夏	7月19日	～	8月23日	2,400 円			
		秋	9月13日	～	11月29日	8,600 円			
		冬	1月10日	～	3月6日	6,500 円			
18	アクアシエイプ	春	4月7日	～	6月30日	8,600 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。	41	332
		夏	7月14日	～	8月25日	2,900 円			
		秋	9月15日	～	12月8日	8,600 円			
		冬	1月12日	～	3月15日	6,500 円			
19	アクアウォーキング &フィットネス	春	4月12日	～	7月5日	4,300 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。	18	146
		秋	9月13日	～	11月29日	4,300 円			
		冬	1月10日	～	3月6日	3,200 円			
20	おしえて水泳	春	4月20日	～	6月15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。	19	19
		秋	9月21日	～	12月21日	円			
		冬	1月18日	～	3月21日	円			
21	エンジョイ健康1時	春	4月19日	～	6月28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。	13	121
		秋	9月20日	～	11月22日	1,500 円			
		冬	1月17日	～	3月6日	1,200 円			
22	エンジョイ健康2時	春	4月19日	～	6月28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。	12	102
		秋	9月20日	～	11月22日	1,500 円			
		冬	1月17日	～	3月6日	1,200 円			
23	体力測定&相談	春	4月8日	～	6月27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。	6	6
		夏	7月4日	～	9月26日	円			
		秋	10月7日	～	12月26日	円			
		冬	1月6日	～	3月26日	円			

# 下山スポーツセンター 令和5年度スポーツ教室実績資料

空調機故障に伴うプール利用中止のため、秋期プール教室(10/3以降分)・冬期プール教室開催中止。  
R6.2.1プール再開、冬期プール教室「おしえて水泳」のみ開催。

No.	教室名	期 日	参加料	内 容	参加者数	延参加者数
No.	イベント名	期 日	参加料	内 容	参加者数	延参加者数
1	産後ママ エクササイズ	5・10・3月	550 円	産後ママ向けのエクササイズです。筋トレやストレッチで骨盤まわりを整えたり、有酸素運動を行います。	10	10
2	中地区 還暦野球大会	6月 2~4チーム	5,000 円	古希還暦野球チームによるトーナメント戦		
3	山の下 水上安全講習会	7月	不要	水難事故時の護身術として着衣の状態の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。	18	18
4	山の下 親子deちゃぶ <sup>3</sup>	7・8月 定員:50組	100 円	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。		
5	下山 親子プレイタイム	9・12月 定員:20組	200 円	音楽にあわせて踊ったり、かんたんな工作をしたりして、親子で楽しく遊ばす。	16	16