

令和5年度 スポーツ教室(東総合スポーツセンター)

No.1

No.	教室名	期	参加料	内容	参加者数	延参加者数
1	上級者卓球 (月曜日)	春	6,400 円	基本技術のさらなる応用を図るコース型スクール	34	257
		秋	5,000 円		32	199
		冬	3,600 円		32	168
2	中級者卓球	春	6,400 円	基本的な動作ができ、さらに上達を目指すコース型スクール	22	160
		秋	5,000 円		24	131
		冬	3,600 円		21	107
3	初級者卓球	春	6,400 円	基本動作の練習を行うコース型スクール	13	97
		秋	7,200 円		16	133
		冬	5,700 円		15	95
4	いきいき健康	春	3,000 円	各回により内容が変わる、やさしい強度の運動教室	45	346
		秋	2,700 円		41	299
		冬	2,400 円		49	328
5	健幸サポート フォローアップ	春	2,400 円	毎回、筋カトレーニングとウォーキングを実施する運動プログラム	23	170
		秋	2,100 円		32	165
		冬	2,100 円		29	181
6	上級者卓球 (金曜日)	春	5,000 円	基本技術のさらなる応用を図るコース型スクール	24	146
		秋	5,000 円		26	156
		冬	4,300 円		21	136
7	初心者入門 バウンドテニス	春	5,700 円	全くの初心者から対応のコース型スクール	25	166
		秋	5,000 円		28	142
		冬	4,300 円		31	130
8	はじめてエアロ	春	3,800 円	音楽に合わせて楽しく体を動かす有酸素運動	18	108
		秋	4,300 円		29	144
		冬	3,800 円		27	113
9	カラダにやさしいヨガ	春	3,800 円	筋肉を気持ちよく伸ばし関節の柔軟性向上を図る、やさしいヨガ	10	71
		秋	4,300 円		32	145
		冬	3,800 円		19	117
10	ヨガ (午前)	春	3,800 円	様々なポーズを呼吸に合わせて流れるように行うヨガの基本クラス。	53	353
		秋	3,800 円		54	323
		冬	3,300 円		45	268

No.	教室名	期	参加料	内容	参加者数	延参加者数
11	ズンバ	春	1,400 円	ストレス発散に最適なラテンのリズムに合わせたダンスエクササイズ	34	78
		秋	3,800 円		60	131
		冬	3,300 円		63	154
12	ソフトエアロビクス	春	3,800 円	難易度、運動強度の低い(ローインパクト)有酸素運動	63	412
		秋	3,800 円		79	408
		冬	3,300 円		66	372
13	脂肪燃焼プログラム ～入門編～	春	3,800 円	脂肪燃焼しやすい体を作るためのHIITトレーニングプログラム入門編	15	69
		秋	3,800 円		14	80
		冬	3,300 円		12	73
14	キッズホップ	春	2,800 円	小学生対象のヒップホップを中心としたダンス	18	147
		秋	2,800 円		18	133
		冬	2,500 円		17	102
15	ヨガ (夜)	春	3,800 円	様々なポーズを呼吸に合わせて流れるように行うヨガの基本クラス。	34	203
		秋	3,800 円		38	229
		冬	3,300 円		33	163
16	ボクシング エクササイズ (夜)	春	3,800 円	格闘技の要素を含んだ有酸素運動	49	311
		秋	3,800 円		43	285
		冬	3,300 円		39	229
17	ラテン健康ダンス	春	4,300 円	お腹やウエスト周りを効果的に絞り込むダンスエクササイズ	33	196
		秋	3,800 円		31	169
		冬	3,800 円		38	219
18	太極拳	春夏	3,700 円	24式太極拳の基本技術(入門レベル)を練習するコース型スクール	31	257
19	ベーシックステップ (初級者向け)	春	5,400 円	ステップ台と呼ばれる踏み台を使った有酸素運動	26	197
		秋	4,200 円		28	152
		冬	3,000 円		31	125
20	骨盤調整 エクササイズ	春	4,800 円	骨盤が歪みにくい身体作りを目的としたエクササイズ	15	92
		秋	4,200 円		18	73
		冬	3,000 円		22	85

No.	教室名	期	参加料	内容	参加者数	延参加者数
21	骨盤リセット	春	5,400 円	骨盤・背中まわりの筋肉をゆっくり動かし、歪みを調整するエクササイズ	24	183
		秋	4,200 円		20	103
		冬	3,000 円		15	67
22	フラダンス (午前)	春	6,000 円	ハワイの伝統舞踊。楽しみながら踊りを練習するコース型スクール。	22	147
		秋	6,000 円		23	177
		冬	4,800 円		16	116
23	ピラティス (夜)	春	6,000 円	胸式呼吸でゆったりとした様々な動作を行うインナーマッスルトレーニング	22	184
		秋	6,000 円		25	189
		冬	4,800 円		23	139
24	脂肪燃焼プログラム ～Burning up～	春	6,000 円	脂肪燃焼しやすい体を作るためのHIITトレーニングプログラム	26	103
		秋	6,000 円		25	112
		冬	4,800 円		19	93
25	からだ調整 エクササイズ	春	6,000 円	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	24	122
		秋	6,000 円		16	140
		冬	4,200 円		23	119
26	背骨 コンディショニング	春	6,000 円	背骨の歪みを整え、心身の不調を改善する運動プログラム	14	117
		秋	6,000 円		18	135
		冬	4,200 円		16	90
27	バレトン ソール・シンセシス	春	6,000 円	3つ(フィットネス・バレエ・ヨガ)の要素を組み入れた運動プログラム	14	96
		秋	5,400 円		13	90
		冬	4,200 円		11	53
27	骨盤ヨガ	春	6,000 円	骨盤まわりを意識し全身の筋肉をほぐしたり強化したりできるヨガ	9	66
		秋	5,400 円		9	56
		冬	4,200 円		9	58
29	身体ほぐほぐ ストレッチヨガ	春	5,400 円	ボール・テニスボールを使い身体の歪みや柔軟性を高める運動プログラム	15	111
		秋	6,000 円		17	133
		冬	4,800 円		16	101
30	ヨガ & ピラティス	春	5,400 円	ピラティスとヨガを組み合わせで行うエクササイズ	22	130
		秋	6,000 円		21	128
		冬	4,800 円		22	122

No.	教室名	期	参加料	内容	参加者数	延参加者数
31	木曜フラダンス (夜)	春	6,000 円	ハワイの伝統舞踊。楽しみながら踊りを練習するコース型スクール。	10	86
		秋	6,000 円		8	60
		冬	4,800 円		9	65
32	ピラティス (午前)	春	4,200 円	胸式呼吸でゆったりとした様々な動作を行うインナーマッスルトレーニング	27	159
		秋	6,000 円		24	175
		冬	4,200 円		24	137
33	ゆったり健康	春	1,600 円	各回により内容が変わる、やさしい強度の運動教室	20	98
		秋	1,600 円		23	118
		冬	1,400 円		19	96
34	金曜フラダンス (夜)	春	4,200 円	ハワイの伝統舞踊。楽しみながら踊りを練習するコース型スクール。	13	80
		秋	4,200 円		16	79
		冬	3,600 円		17	77
35	タヒチアダンス	春	4,200 円	タヒチの伝統舞踊。ウエスト、お腹に効果的な運動を行うコース型スクール。	18	83
		秋	4,200 円		16	61
		冬	3,600 円		21	58
36	産後ママヨガ	春	3,300 円	英語を使用しながら楽しく身体を動かす親子向けのヨガ	10	32
		秋	3,300 円		8	22
		冬	3,300 円		10	44
37	ヨガ(午前) 短期コース	夏	2,600 円	様々なポーズを呼吸に合わせて流れるように行うヨガの基本クラス。夏期短期コース。	22	74
38	健康倶楽部	春夏	18,000円 入場料(1回) 大人250円 65歳以上100円	生活習慣病予備軍の方を対象に、医療機関と連携して効果的な運動指導を行う。	5	44
		秋冬			5	50
38	トレーニング 入門講習会	通年	入場料(1回) 大人250円 65歳以上100円	初心者向けトレーニングマシン使用方法の講習会。	29	
39	体力測定	通年	入場料(1回) 大人250円 65歳以上100円	筋力・柔軟性・持久力などを測定し評価します。	37	
41	夏休みだよ！ わくわくスポーツタイム	夏	各回 300 円	楽しく体を動かすスポーツレクリエーションプログラム	52	