

平成21年度 東総合スポーツセンター スポーツ教室

教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	申込方法	決定方法
エンジョイ トレーニング	春	4月14日 - 6月30日	火	10:00 - 11:30	10回	55歳以下	なし	参加料 500円(春) 入場料(1回)1250円	正しいトレーニング方法を身につけ、運動を習慣づけることにより、健康の維持増進が図れます。	当日直接申し込み	
	夏	8月18日 - 9月15日			5回						
	秋	10月20日 - 12月15日			8回						
	冬	1月12日 - 3月16日			10回						
にこにこ健康45	春	4月16日 - 7月9日	木	13:30 - 15:00	10回	45歳以上	なし	参加料 500円(春) 入場料(1回)1250円	ウォーキング、レクリエーション等、健康の維持増進を目的とした軽運動を行います。	当日直接申し込み	
	夏	8月20日 - 9月17日			5回						
	秋	10月15日 - 12月17日			8回						
	冬	1月14日 - 3月25日			10回						
ゆったり健康65	春	4月17日 - 7月10日	金	13:30 - 14:30	10回	65歳以上	各50名	参加料 2,000円 入場料込み	65歳以上の方が対象の健康づくり教室。低体力者の方でもできる運動を行います。	当日直接申し込み	
	夏	8月21日 - 9月18日			5回						
	秋	10月16日 - 12月25日			10回						
	冬	1月15日 - 3月26日			5回						
エアロビクス	春	4月14日 - 7月21日	火	19:00 - 20:30	10回	15歳以上 (中学生以降)	各100名	参加料 4,000円(春) 入場料込み	有酸素運動の代表。エアロビクスダンスで日頃の運動不足の解消とストレスを軽減しましょう。	定員を超えた場合は責任抽選	
	夏	8月18日 - 9月15日			5回						
	秋	10月20日 - 12月15日			8回						
	冬	1月12日 - 3月16日			10回						
ヨガ	春	4月15日 - 7月22日	水	10:00 - 11:00	10回	15歳以上 (中学生以降)	各100名	参加料 3,000円(春) 入場料込み	ヨガの基本技術を習得し健康増進を図る。	定員を超えた場合は責任抽選	
	夏	8月19日 - 9月16日			5回						
	秋	10月14日 - 12月16日			10回						
	冬	1月13日 - 3月17日			5回						
午前のボクシングエクササイズ	春	4月15日 - 7月22日	水	11:30 - 12:30	10回	15歳以上 (中学生以降)	各100名	参加料 3,000円(春) 入場料込み	格闘技の動きを入れたエクササイズでストレス発散健康増進を図る	定員を超えた場合は責任抽選	
	夏	8月19日 - 9月16日			5回						
	秋	10月14日 - 12月16日			10回						
	冬	1月13日 - 3月17日			5回						
ソフトエアロビクス	春	4月15日 - 7月22日	水	13:30 - 14:30	10回	15歳以上 (中学生以降)	各100名	参加料 3,000円(春) 入場料込み	難易度、運動強度の低いウォーキング、エアロビクスダンスで日頃の運動不足の解消とストレスを軽減しましょう。	定員を超えた場合は責任抽選	
	夏	8月19日 - 9月16日			5回						
	秋	10月14日 - 12月16日			10回						
	冬	1月13日 - 3月17日			5回						
キッズホップ	春	4月15日 - 7月22日	水	16:45 - 17:45	各10回	小学生	各50名	参加料 2,500円 入場料込み	小学生対象にヒップホップを中心としたダンスを楽しくみずみず感を感じます。	定員を超えた場合は責任抽選	
	秋	10月14日 - 12月16日									
	冬	1月13日 - 3月17日									
	夏	8月19日 - 9月16日									
夕方ヨガ	春	4月15日 - 7月22日	水	18:45 - 19:45	10回	15歳以上 (中学生以降)	各100名	参加料 3,000円(春) 入場料込み	ヨガの基本技術を習得し健康増進を図る。	定員を超えた場合は責任抽選	
	夏	8月19日 - 9月16日			5回						
	秋	10月14日 - 12月16日			10回						
	冬	1月13日 - 3月17日			5回						
ボクシングエクササイズ	春	4月15日 - 7月22日	水	20:00 - 21:00	10回	15歳以上 (中学生以降)	各100名	参加料 3,000円(春) 入場料込み	格闘技の動きを入れたエクササイズでストレス発散健康増進を図る	定員を超えた場合は責任抽選	
	夏	8月19日 - 9月16日			5回						
	秋	10月14日 - 12月16日			10回						
	冬	1月13日 - 3月17日			5回						
フラダンス	春	4月16日 - 7月2日	木	19:30 - 20:30	各10回	15歳以上 (中学生以降)	各30名	参加料 4,000円 入場料込み	ダンスで楽しみながら身体を動かす。日頃の運動不足を解消、健康増進を図る	定員を超えた場合は責任抽選	
	秋	10月15日 - 12月24日									
	冬	1月14日 - 3月25日									
	夏	8月17日 - 9月10日									
ピラティス	春	4月17日 - 7月10日	金	9:45 - 10:45	10回	15歳以上 (中学生以降)	各30名	参加料 4,000円(春) 入場料込み	今、人気のピラティスを楽しく体験できます。現やかな運動です。リットも体験できます。	定員を超えた場合は責任抽選	
	夏	8月21日 - 9月18日			5回						
	秋	10月16日 - 12月25日			10回						
	冬	1月15日 - 3月26日			5回						
午前のエアロビクス	春	4月16日 - 7月23日	木	10:00 - 11:30	10回	15歳以上 (中学生以降)	各100名	参加料 4,000円(春) 入場料込み	有酸素運動の代表。エアロビクスダンスで日頃の運動不足の解消とストレスを軽減しましょう。	定員を超えた場合は責任抽選	
	夏	8月20日 - 9月17日			5回						
	秋	10月15日 - 12月24日			10回						
	冬	1月14日 - 3月25日			5回						
太極拳	前	4月1日 - 9月16日	水	13:30 - 15:00	各20回	はじめての方	各30名	参加料7,000円 入場料込み	入門レベル中心。はじめての方でも安心です。	市報掲載日より電話受付	
	後	11月4日 - 3月31日									
初心者入門 バウンドテニス	春	5月13日 - 7月22日	水	15:00 - 16:00	各4回	15歳以上の初心者	各20名	参加料 3,000円 入場料込み	ラケットの握り方から始まりラリーができるまでを目指す。	市報掲載日より電話受付	
初心者入門 バドミントン	秋	10月21日 - 12月9日									
初心者入門 卓球	冬	1月20日 - 3月10日									
初心者 クライミング	春	5月28日 - 6月25日			19:15 - 20:45			各5回			
健康倶楽部 (水曜コース)	春	5月12日 - 7月28日	火	13:30 - 15:30	各39回	40~74歳まで	各4名	参加料 7,000円 入場料(1回)250円	生活習慣病予備軍の方を対象とした生活習慣病予防的運動指導を行います。	当日直接申し込み	
	夏	5月15日 - 7月30日									
	秋	10月20日 - 1月19日									
	冬	10月22日 - 1月14日									
トレーニング入門講習会	通年	毎月不定期	曜日	時間不定	月2回	15歳以上 (中学生以降)	各5名	入場料(1回)250円	効果的なトレーニング方法をわかりやすく指導します。	市報掲載日より電話受付	
夏休み子どもわくわくスポーツタイム	夏	8月3、7日	月・金	13:30 - 15:00	2回	小学生	50名	参加料 200円 入場料(1回)100円 入場料(1回)100円	競技やニュースポーツ、ズム体験などを体験し、楽しく運動します。	市報掲載日より電話受付	
みんなであそぼう親子プレイタイム	通年	4/24 5/15 6/19 7/17 9/18 10/23 11/20 12/11 1/22 2/19 3/12	主に金	10:00 - 11:30	月1回	幼児とその保護者	なし	保護者のみ 入場料(1回)250円	リズム体操、遊具を使ったゲームなどを行います。	当日直接申し込み	
体力測定	通年	毎月不定期	曜日	時間不定	週1回	15歳以上 (中学生以降)	なし	入場料(1回)250円	筋力、柔軟性、持久力などを測定し段階で評価します。	市報掲載日より電話受付	
スポーツディカルカンセリング	通年	11月	曜日	19:00 - 21:00	1回	スポーツ愛好者	20名	無料	専門医師による診断と理学療法士による実技指導が受けられます。	市報掲載日より電話受付	