

平成25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	期間						曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容			
1	いきいき健康	春	4	月	11	日	～	6	月	20	日	木	13:30 ～ 15:00	各10回	45歳以上	なし	参加料 500円 入場料(1回)250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。
		秋	9	月	5	日	～	11	月	14	日							
		冬	1	月	9	日	～	3	月	13	日							
2	ゆったり健康	春	4	月	12	日	～	6	月	28	日	金	13:30 ～ 14:30	各10回	65歳以上	各40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。イスに座った状態で運動を行います。
		秋	9	月	6	日	～	11	月	15	日							
		冬	1	月	10	日	～	3	月	14	日							
3	ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	春	4	月	9	日	～	6	月	25	日	火	18:30 ～ 19:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,500円 入場料込み	体の歪みを整える、タイ式のヨガ。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。
		秋	9	月	17	日	～	11	月	19	日							
		冬	1	月	7	日	～	3	月	18	日							
4	エアロビクス (夜)	春	4	月	9	日	～	6	月	25	日	火	20:00 ～ 21:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,500円 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発散しましょう。
		秋	9	月	17	日	～	11	月	19	日							
		冬	1	月	7	日	～	3	月	18	日							
5	ヨガ(午前)	春	4	月	10	日	～	6	月	26	日	水	10:00 ～ 11:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,500円 入場料込み	ヨガの基本技術を習得し健康増進を図る。
		秋	9	月	18	日	～	11	月	20	日							
		冬	1	月	8	日	～	3	月	12	日							
6	ズンバ	春	4	月	10	日	～	6	月	26	日	水	11:30 ～ 12:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,500円 入場料込み	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。脂肪燃焼させ体のシェイプアップを図りましょう。
		秋	9	月	18	日	～	11	月	20	日							
		冬	1	月	8	日	～	3	月	12	日							
7	幼児体操	春	4	月	10	日	～	6	月	26	日	水	9:45～ 11:15 11:15～ 12:45	各10回	ヨガ、ズンバ参加者の子(1歳以上の未就学児)	各6名	参加料 6,500円 入場料込み	幼児体操教室
		秋	9	月	18	日	～	11	月	20	日							
		冬	1	月	8	日	～	3	月	12	日							
8	ソフト エアロビクス	春	4	月	10	日	～	6	月	26	日	水	13:30 ～ 14:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,500円 入場料込み	難易度、運動強度の低い(ローインパクト)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発散しましょう。
		秋	9	月	18	日	～	11	月	20	日							
		冬	1	月	8	日	～	3	月	12	日							
9	コアリズム	春	4	月	10	日	～	6	月	26	日	水	14:45 ～ 15:45	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,500円 入場料込み	女性に人気のラテンダンスエクササイズです。腰振りダンスでウエストにくびれを復活させましょう。
		秋	9	月	18	日	～	11	月	20	日							
		冬	1	月	8	日	～	3	月	12	日							
10	キッズホップ	春	4	月	10	日	～	7	月	10	日	水	16:45 ～ 17:45	各10回	小学生	各40名	参加料 3,000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みリズム感を養います。
		秋	9	月	18	日	～	11	月	20	日							
		冬	1	月	8	日	～	3	月	12	日							
11	ヨガ(夕方)	春	4	月	10	日	～	7	月	10	日	水	18:30 ～ 19:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,500円 入場料込み	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。
		秋	9	月	18	日	～	11	月	20	日							
		冬	1	月	8	日	～	3	月	12	日							
12	ボクシング エクササイズ	春	4	月	10	日	～	7	月	10	日	水	20:00 ～ 21:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,500円 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。
		秋	9	月	18	日	～	11	月	20	日							
		冬	1	月	8	日	～	3	月	12	日							

No.	教室名	期	期間						曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容			
13	エアロビクス (午前)	春	4	月	11	日	~	6	月	27	日	木	10:00 ~ 11:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,500円 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発散しましょう。
		秋	9	月	19	日	~	11	月	28	日							
		冬	1	月	9	日	~	3	月	13	日							
14	バレトン	春	4	月	11	日	~	6	月	27	日	木	11:30 ~ 12:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,500円 入場料込み	3つ(フィットネス・バレレー・ヨガ)要素を組み入れた動きで全身の筋肉バランス・柔軟性・心肺機能の向上を目指しましょう。
		秋	9	月	19	日	~	11	月	28	日							
		冬	1	月	9	日	~	3	月	13	日							
15	ボールで ポディーメイキン グ	春	4	月	8	日	~	7	月	29	日	月	13:30 ~ 14:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,500円 入場料込み	ボールを使用して行うピラティスです。体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。
		秋	9	月	2	日	~	12	月	9	日			各8回			参加料 3,600円 入場料込み	
		冬	1	月	6	日	~	3	月	17	日			各8回			参加料 3,600円 入場料込み	
16	骨盤リセット	春	4	月	8	日	~	7	月	29	日	月	19:30 ~ 20:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,500円 入場料込み	骨盤の歪みを正常な形に戻す運動を行います。ポディーラインの修正やぽっこりお腹改善に効果あります。
		秋	9	月	2	日	~	12	月	9	日			各8回			参加料 3,600円 入場料込み	
		冬	1	月	6	日	~	3	月	17	日			各8回			参加料 3,600円 入場料込み	
17	フラダンス (午前)	春	4	月	9	日	~	6	月	11	日	火	11:30 ~ 12:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,500円 入場料込み	入門クラスのフラダンスでハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。
		秋	9	月	3	日	~	11	月	12	日							
		冬	1	月	7	日	~	3	月	18	日							
18	ピラティス (夜)	春	4	月	9	日	~	6	月	11	日	火	19:00 ~ 20:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,500円 入場料込み	体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。
		秋	9	月	3	日	~	11	月	12	日							
		冬	1	月	7	日	~	3	月	18	日							
19	ボールで 骨盤調整エクサ サイズ	春	4	月	18	日	~	6	月	27	日	木	10:30 ~ 11:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,500円 入場料込み	エクササイズ用ボールを使って、トレーニングやストレッチを行います。
		秋	9	月	5	日	~	11	月	7	日							
		冬	1	月	9	日	~	3	月	13	日							
20	フラダンス (夜)	春	4	月	18	日	~	6	月	27	日	木	19:30 ~ 20:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,500円 入場料込み	入門クラスのフラダンスでハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。
		秋	9	月	5	日	~	11	月	7	日							
		冬	1	月	9	日	~	3	月	13	日							
21	ピラティス (午前)	春	4	月	12	日	~	6	月	28	日	金	9:45 ~ 10:45	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,500円 入場料込み	体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。
		秋	9	月	6	日	~	11	月	15	日							
		冬	1	月	10	日	~	3	月	14	日							
22	太極拳	前	4	月	3	日	~	8	月	21	日	水	13:30 ~ 15:00	各20回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料7,000円 入場料込み	太極拳の基本動作を学び、健康づくりに役立てましょう。初心者でも安心して参加できます。
		後	9	月	4	日	~	1	月	22	日							
23	バウンドテニス	春	4	月	1	日	~	7	月	8	日	月	10:00 ~ 12:00	10回	15歳以上の 初心者 (中学生は除く)	各20名	参加料 3,000円 入場料(1回)250円	ラケットの握り方から、基本的なラケット操作の練習を行います。試合ができるまでを目指します。
		秋	9	月	2	日	~	12	月	9	日			各8回			参加料 2,400円 入場料(1回)250円	
		冬	1	月	6	日	~	3	月	17	日			各8回			参加料 2,400円 入場料(1回)250円	
24	中級者卓球	春	4	月	1	日	~	7	月	8	日	月	13:00 ~ 15:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 3,000円 入場料(1回)250円	基本的な動作ができ、さらに上達を目指す方のクラスです。ワンポイントアドバイスで上達を目指します。
		秋	9	月	2	日	~	12	月	9	日			各8回			参加料 2,400円 入場料(1回)250円	
		冬	1	月	6	日	~	3	月	17	日			各8回			参加料 2,400円 入場料(1回)250円	

No.	教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容
25	初級者卓球	春	4月9日～6月25日	火	10:00～12:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 3,000円 入場料(1回)250円	ラケットの握り方から、基本的なラケット操作の練習を行います。試合ができるまでを目指します。
		秋	9月17日～11月19日							
		冬	1月7日～3月18日							
26	スポーツ塾(鉄棒・マット運動)	春	4月9日～5月14日	火	17:00～18:00	各5回	小学生	各15名	参加料 2,500円 入場料込み	鉄棒やマット運動を通して、筋力やボディーパーランス・運動感覚を養います。また逆上がりの習得を目指します。
		秋	8月27日～9月24日							
		冬	1月14日～2月18日							
27	初心者クライミング講習会	春	5月20日～6月10日	月	19:15～20:45	各4回	15歳以上 (中学生は除く)	各18名	参加料 5,000円 (保険料1,200含む) 入場料(1回)300円	トップロープ式クライミングの登攀及び確保技術を習得します。
		秋	10月18日～11月8日	金						
		冬	2月15日～3月8日	土						
28	健康倶楽部	春	5月14日～7月30日	火	13:30～15:30	各12回	40～74歳	各8名	参加料 10,000円 入場料(1回)250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。
		冬	10月8日～12月24日							
29	トレーニング入門講習会	通年			曜日・時間は月毎に変更	月2回	15歳以上 (中学生を除く)	各5名	入場料(1回)250円	トレーニングマシンの使い方や、その人にあったトレーニングメニューの提供をします。
30	春休みだよ！わくわくスポーツタイム	春	3/27	木	13:30～15:00	1回	小学生	50名	参加料 200円 入場料(1回)100円	
31	みんなで遊ぼう!! 親子プレイタイム	通年	月1回(8月は休み) 4/19,5/17,6/21,7/19,9/20, 10/18,11/15,12/20,1/17,2/21,3/14	主に第3金	10:30～11:30	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	親子で楽しくリズム体操や軽運動を行います。
32	体力測定	通年			曜日・時間は月毎に変更	週1回	15歳以上 (中学生を除く)	なし	入場料(1回)250円	

No.	イベント・大会名	日程	時間	対象	定員	参加料	内容
1	フラダンス発表会/レッスン会(夏)	7/20(土)	9:30～10:30	15歳以上 (中学生は除く)	100	300円(受講者)	教室の成果を発表し、モチベーションの向上を狙う。
			10:30～12:00		50	500円(一般)	一般の方にフラダンスを体験してもらい、新規参加者の獲得を目指す。
2	フラダンス発表会/レッスン会(春)	3/29(土)	9:30～10:30	15歳以上 (中学生は除く)	100	300円(受講者)	教室の成果を発表し、モチベーションの向上を狙う。
			10:30～12:00		50	500円(一般)	一般の方にフラダンスを体験してもらい、新規参加者の獲得を目指す。