

平成21年度 下山スポーツセンター スポーツ教室

<プール教室>

教室名	期	期 日	曜日	時 間	回 数	対 象	定 員	費 用	内 容	申込方法
児童初心者水泳教室 (5・6年生コース)	春	5月12日～6月12日	火・金	16:30 ～17:30	各10回	泳げない 小学5・6年生	20名	なし 入場料(1回)200円	加-ルで25m完泳を目指し、水泳の楽しさを味わい、体力向上を図る。	窓 口 ・ メ ー ル ・ F A X ・ は が き の い づ れ か で 申 込 応 募 多 数 の 場 合 は 責 任 抽 選
みんなの水泳教室	春	5月13日～7月15日	水	10:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各70名	1,600円 入場料(1回)500円	泳げない人は水慣れから、泳げる方は4泳法習得を目指す。(下記よりクラス選択) 初心者 加-ル・背泳ぎ中心 平泳ぎ・バタフライ中心	
	秋	9月9日～11月18日		11:00						
	冬	1月13日～3月17日								
サタデー 水泳教室	春	5月9日～7月11日	土	10:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各70名	1,600円 入場料(1回)500円	泳げない人は水慣れから、泳げる方は4泳法習得を目指す。(下記よりクラス選択) 初心者 加-ル・背泳ぎ中心 平泳ぎ・バタフライ中心	
	秋	9月12日～11月14日		11:00						
	冬	1月16日～3月20日								
アクアエクササイズ教室	春	5月8日～7月10日	金	10:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各70名	2,000円 入場料(1回)500円	水中でのエアロビクスダンスやトレーニング、リラクゼーションで楽しく健康づくりを行います。	
	秋	9月11日～11月13日		10:45						
	冬	1月8日～3月12日								
水中健康教室	春	5月14日～7月16日	木	10:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各70名	500円 入場料(1回)500円	水中でのウォーキング、トレーニング、リムエクササイズ等で楽しく健康づくりを行います。	
	秋	9月10日～11月12日		11:00						
	冬	1月14日～3月25日								
親子DEちやぷい	5月～11月(8月を除く) 10月は第1火曜日		毎月第1 火曜日	10:00 ～11:00	月1回	幼児と保護者	50組	保護者のみ 入場料(1回)500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・ストレスを解消します。	
シニアのための 初心者水泳教室	春	5月13日～7月15日	水	14:30	各10回	65歳以上の 泳げない方	各20名	500円 入場料(1回)500円	生涯スポーツとして基本から水泳を習得し、加-ル25m完泳を目指す。	
	秋	9月9日～11月18日		15:30						
	冬	1月13日～3月17日								

<陸上教室>

教室名	期	期 日	曜日	時 間	回 数	対 象	定 員	費 用	内 容	申込方法
なごやか 健康教室	春	5月12日～7月14日	火	14:00	各10回	65歳以上	各20名	500円 入場料なし	楽しくやさしい運動を行い、持久力・筋力・柔軟性の向上を図る。	窓 口 ・ メ ー ル ・ F A X ・ は が き の い づ れ か 応 募 多 数 の 場 合 は 責 任 抽 選
	秋	9月8日～12月8日		15:00						
	冬	1月19日～3月30日								
下山スポーツセンター 健康づくり講座	春	5月もしくは6月予定	土 か 日	10:00	各1回	15歳以上 (中学生は除く)	20名	500円 入場料なし	健康づくりに役立つ講座を開催し、日常の運動習慣の一助とする。 ～各期テーマ～(予定) 春・フィットネスボールエクササイズ講習会 秋・未定 冬・未定	市報掲載日 より 電話申込 先着順
	秋	10月予定		未定			未定			
	冬	2月予定		未定			未定			
トレーニング初心者のための 体力測定&相談	通年(月1回) 日程は月毎に変更 5月～			14:00 ～16:00	各1回	15歳以上の トレーニング初心者 (中学生は除く)	1回 3名程度	なし 入場料250円	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相談を行う。	電話申込 随時