

平成22年度 スポーツ教室

白根カルチャーセンター

	教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	開催場所
1	ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	春	4月13日～6月22日	火	10:00～11:30	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料 2,000円 入場料(1回) 100円	タイに伝わるヨガエクササイズの基本技術を習得します。	サブ
		秋	9月28日～12月7日								
		冬	1月11日～3月15日								
2	ステップエクササイズ	春	4月23日～7月2日	金	10:30～11:30	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料 2,500円 入場料(1回) 100円	ステップ台を使用して音楽に合わせて昇降運動をくり返すことで、しっかり有酸素運動を行います。	サブ
		秋	9月17日～11月26日								
		冬	1月14日～3月25日								
3	ステップエクササイズ 無料体験会		4月16日	金	10:30～11:30	1回	15歳以上 (中学生除く)	50名	無料	ステップエクササイズの無料体験会	サブ
3	ボクシング エクササイズ	春	4月21日～6月30日	水	10:30～11:30	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料 2,000円 入場料(1回) 100円	音楽に合わせて、ボクシングの動作を取り入れた有酸素運動を行い、運動不足、ストレス発散に最適なプログラムです。	サブ
		秋	9月15日～11月24日								
		冬	1月12日～3月16日								
4	ボクシング エクササイズ 無料体験会		4月14日	水	10:30～11:30	1回	15歳以上 (中学生除く)	100名	無料	ボクシングエクササイズの無料体験会	メイン1/2
4	エアロピクス	春	4月22日～7月8日	木	10:30～11:30	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料 2,000円 1回参加料300円 入場料(1回) 100円	音楽に合わせて、楽しいエアロピクスダンスで、運動不足の解消とストレスを発散します。	サブ
		秋	9月30日～12月2日								
		冬	1月13日～3月17日								
6	エアロピクス 無料体験会		4月15日	木	10:30～11:30	1回	15歳以上 (中学生除く)	100名	無料	エアロピクスの無料体験会	メイン1/2
7	いきいき健康	春	4月15日～7月1日	木	13:20～14:50	各10回	50歳以上	各50名	参加料 500円 入場料(1回) 100円	筋力トレーニングやレクリエーションなどの、健康の維持・増進を目的とした運動を楽しく行います。	サブ
		秋	9月30日～12月2日								
		冬	1月13日～3月17日								
8	はじめての トレーニング	春	4月16日～6月25日	金	13:30～15:00	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各6名	参加料 500円 入場料(1回) 100円	トレーニングの基本と実践	トレーニングルーム
		秋	9月17日～11月19日								
		冬	1月14日～3月25日								
9	初心者テニス	春	4月12日～5月31日	月	10:00～12:00	各7回	15歳以上 (中学生除く)	10名	参加料 7,000円 入場料込	テニスを始めてトライする片に、ラケットの握り方からテニスの基本を丁寧に指導します。	テニスコート1面
		秋	8月30日～10月25日								
10	ステップテニス	春	4月15日～6月3日	木	10:00～12:00	各7回	15歳以上 (中学生除く)	10名	参加料 7,000円 入場料込	初心者テニス教室よりワンランク上の教室です。楽しくラリーを続けたりゲームができるよう指導します。	
		秋	9月2日～10月21日								
11	ピラティス	春	4月15日～7月1日	木	19:00～20:00	各10回	15歳以上 (中学生除く)	35名	参加料 3,000円 入場料(1回) 100円	健康的でスリムになりたいという方に骨盤の歪みや体幹を意識したメニューを提供します。	サブ
		夏	9月30日～12月2日								
		秋	1月13日～3月17日								

平成22年度 スポーツ教室

B & G海洋センター

	教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	開催場所
1	水中健康	夏	7月29日～9月2日	木	14:00～14:50	5回	50歳以上	30名	参加料 500円 入場料(1回)100円	水中ウォーキングを中心に浮力、抵抗を使ってトレーニングをします。	プール3コース
2	アクアエクササイズ	夏	7月21日～8月25日	水	19:00～19:50	6回	15歳以上 (中学生除く)	30名	参加料 1,200円 入場料(1回)100円	リズムに合わせて水の特性をいかしたエクササイズ。	プール3コース
3	短期ちびっこ水泳	夏	7月29日～8月24日	火・木	10:30～11:30	8回	小学校 1.2年生	15名	参加料 500円 入場料(1回)50円	水慣れからクロールで25m泳ぐことを目標とします。	プール1コース
4	短期ちびっこ水泳	夏	7月30日～8月27日	水・金	10:30～11:30	8回	小学校 3.4年生	15名	参加料 500円 入場料(1回)50円	水慣れからクロールで25m泳ぐことを目標とします。	プール1コース