

平成23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
1 初心者テニス	春	4月11日～5月23日	月	10:00～11:40	各7回	15歳以上 (中学生除く)	各10名	参加料 6,000円	テニスを始めてトライする方に、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。
	秋	8月29日～10月24日							
2 ステップテニス	春	4月14日～6月2日	木	10:00～11:40	各7回	15歳以上 (中学生除く)	各10名	参加料 6,000円	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1日～10月13日							
3 ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	春	4月12日～6月21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。
	秋	9月27日～11月29日							
	冬	1月10日～3月13日							
4 ボクシング エクササイズ 無料体験会	春	4月13日	水	10:30～11:30	1回	15歳以上 (中学生除く)	50名	無料	ボクシングエクササイズの無料体験会です。
5 ボクシング エクササイズ	春	4月20日～6月29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 1回参加券300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。
	秋	9月28日～12月7日							
	冬	1月11日～3月14日							
6 エアロビクス 無料体験会	春	4月14日	木	10:30～11:30	1回	15歳以上 (中学生除く)	50名	無料	エアロビクスの無料体験会です。
7 エアロビクス	春	4月21日～7月7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回参加券300円 入場料(1回)100円	音楽に合わせた、楽しいエアロビクスダンスで、運動不足の解消とストレスを発散します。
	秋	9月29日～12月8日							
	冬	1月12日～3月15日							
8 ステップエクササイズ 無料体験会	春	4月15日	金	10:30～11:20	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です。
9 ステップエクササイズ	春	4月22日～7月15日	金	10:30～11:20	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各40名	参加料 2,000円 1回参加券300円 入場料(1回)100円	音楽に合わせて、ステップ台を使用し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。
	秋	9月30日～12月2日							
	冬	1月13日～3月16日							
10 バレトン無料体験会	春	4月8日	金	19:00～19:45	1回	15歳以上 (中学生除く)	50名	無料	バレトンの無料体験会です。
11 バレトン	春	4月22日～7月15日	金	19:00～19:45	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	バレエを取り入れたエクササイズ。筋力・柔軟性・心と体の融合を得ることができます。
	秋	9月30日～12月2日							
	冬	1月13日～3月16日							
12 いきいき健康50	春	4月14日～6月30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。
	秋	9月29日～12月8日							
	冬	1月12日～3月15日							
13 ピラティス	春	4月14日～6月30日	木	19:00～20:00	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各35名	参加料 2,000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。
	秋	9月29日～12月8日							
	冬	1月12日～3月15日							
14 はじめての トレーニング	春	4月22日～7月15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
	秋	9月30日～12月2日							
	冬	1月13日～3月16日							

平成23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
1 プールde健康50	夏	7月21日～9月1日	木	14:00～14:50	7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。
2 アクアエクササイズ	夏	7月21日～8月25日	木	19:00～19:50	6回	15歳以上 (中学生除く)	35名	参加料 1,200円 入場料(1回)100円	リズムに合わせ水の特性をいかしたエクササイズ。
3 短期ちびっこ水泳	夏	7月26日～8月18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。
4 短期ちびっこ水泳	夏	7月27日～8月19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。