

体育館教室

※入場料含む

№	教室名	期	日程										曜日	時間	講師	対象	定員	費用	内容	申込方法	決定方法
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩									
1	卓球 初心者	春	4/14	4/21	4/28	5/12	5/18	5/28	6/2	6/9	6/16	6/23	火	10:00~12:00	市卓球連盟	15歳以上 (中学生除く)	20名	6,000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。		
		秋	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1									
		冬	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/1	3/8	3/15									
2	卓球 中級者	春	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	木	10:00~12:00	市卓球連盟	15歳以上 (中学生除く)	20名	6,000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。フットポイントアドバイスで上達を目指します。		
		秋	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19									
		冬	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/3	3/10	3/17	3/24									
3	いきいき健康	春	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	月	13:30~14:30	スタッフ	15歳以上 (中学生除く)	50名 ※冬期は26名	2,000円	運動不足の方や中高齢者の方を対象として、筋力トレーニングやレクリエーションなど、健康の維持・増進を目的とした運動を楽しみます。		
		秋	9/14	9/28	10/5	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7									
		冬	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14	3/28									
4	バレトン	春	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	月	19:30~20:30	松田 郁美	15歳以上 (中学生除く)	25名	4,000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出来ます。		
		秋	9/14	9/28	10/5	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7									
		冬	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14	3/28									
5	バレトン 無料体験会	春	4/6																		
6	ピラティス	春	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	火	19:30~20:30	夏子	15歳以上 (中学生除く)	25名	4,000円	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	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1									
		冬	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/1	3/8	3/15									
7	ピラティス 無料体験会	春	4/7																		
8	ルーシーダットン	春	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	水	19:30~20:30	林 千亜子	15歳以上 (中学生除く)	25名	4,000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	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25									
		冬	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/2	3/9	3/16									
9	ルーシーダットン 無料体験会	春	4/8																		
10	フラダンス	春	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	木	19:30~20:30	Haleu O Weilulu	15歳以上 (中学生除く)	25名	4,000円	はじめての方向けのフラダンス教室です。ハワイの曲に合わせて楽しみながら基本を練習しましょう。		
		秋	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19									
		冬	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/3	3/10	3/17	3/24									
11	フラダンス 無料体験会	春	4/9																		
12	ヨガ	春	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	金	19:30~20:30	西田美千代	15歳以上 (中学生除く)	25名	4,000円	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。		
		秋	9/18	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27									
		冬	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/4	3/11	3/18									
13	ヨガ 無料体験会	春	4/10																		

電話・FAX・メール・窓口  
定員を超えた場合責任抽選

プール教室

※他に入場料が必要

№	教室名	期	日程										曜日	時間	講師	対象	定員	費用	内容	申込方法	決定方法
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩									
14	プールde健康	夏	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26					水	14:00~14:50	スタッフ	15歳以上 (中学生除く)	30名	500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。		
15	アクアエクササイズ	夏	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26					水	19:00~19:45	今井 真	15歳以上 (中学生除く)	30名	1,000円	リズムに合わせ水の特性をいかしたエクササイズ。			
16	短期ちびっこ水泳 (小学1・2年生コース ①)	夏	7/28	7/30	8/4	8/6	8/18	8/20	8/25				火・木	9:30~10:30	スタッフ	泳げない小学校1.2年生	各15名	500円	水慣れからクロールで25m泳ぐことを目標とします。		
17	短期ちびっこ水泳 (小学1・2年生コース ②)	夏	7/28	7/30	8/4	8/6	8/18	8/20	8/25				火・木	10:45~11:45	スタッフ	泳げない小学校1.2年生	各15名	500円	水慣れからクロールで25m泳ぐことを目標とします。		
18	短期ちびっこ水泳 (小学3・4年生コース ①)	夏	7/29	7/31	8/5	8/7	8/19	8/21	8/26				水・金	9:30~10:30	スタッフ	泳げない小学校3.4年生	各15名	500円	水慣れからクロールで25m泳ぐことを目標とします。		
19	短期ちびっこ水泳 (小学3・4年生コース ②)	夏	7/29	7/31	8/5	8/7	8/19	8/21	8/26				水・金	10:45~11:45	スタッフ	泳げない小学校3.4年生	各15名	500円	水慣れからクロールで25m泳ぐことを目標とします。		
20	短期ちびっこ水泳 (小学5・6年生コース)	夏	7/28	7/30	7/31	8/4	8/6	8/7					水・金	13:30~14:30	スタッフ	泳げない小学校5.6年生	15名	500円	水慣れからクロールで25m泳ぐことを目標とします。		

ハガキ・FAX・メール・窓口・電話  
定員を超えた場合責任抽選

イベント

№	イベント名	日程	曜日	時間	対象	定員	費用 (参加料)	内容	申込方法	決定方法
1	水辺の安全教室 着衣泳	8月予定	月	10:00~11:30	小学生以上	50名	なし ※入場料必要	B&Gプログラムの水辺の安全教室、着衣泳を実施。	未定	先着順

※ 新規もしくは一部変更 未確定