

平成28年度 味方体育館
味方B&G海洋センタープール スポーツ教室

体育館教室

※入場料含む

No.	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	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	木	10:00~ 12:00	市卓球連盟	15歳以上 (中学生除く)	10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	3/2	3/9	3/16										
2	卓球 中級者	春	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	木	10:00~ 12:00	市卓球連盟	15歳以上 (中学生除く)	10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	9/15	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	3/2	3/9	3/16										
3	いきいき健康	春	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	月	13:30~ 14:30	スタッフ	15歳以上 (中学生除く)	50名 ※冬期は 25名	2,000円 1回300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実施していきます。			
		秋	9/12	9/26	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28										
		冬	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27										
4	バレトン	春	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	月	19:30~ 20:30	松田 郁美	15歳以上 (中学生除く)	25名	4,000円 1回600円	バレエの動きを取り入れたエクササイズです。年齢を問わずに、柔軟性をアップ!			
		秋	9/12	9/26	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28										
		冬	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27										
5	ピラティス	春	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	火	19:30~ 20:30	夏子	15歳以上 (中学生除く)	25名	4,000円 1回600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	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15										
		冬	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14										
6	ピラティス 無料体験会	春	4/12																			
7	ルーシーダットン	春	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	水	19:30~ 20:30	林 千亜子	15歳以上 (中学生除く)	25名	4,000円 1回600円	身体のゆがみを矯正、リンパの流れや血行促進、筋肉のコリをほぐしたり関節の柔軟性を向上します。			
		秋	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16										
		冬	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15										
8	ルーシーダットン 無料体験会	春	4/13																			
9	フラダンス	春	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	木	19:30~ 20:30	Haleu O Waiulu	15歳以上 (中学生除く)	25名	4,000円 1回600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	9/15	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	3/2	3/9	3/16										
10	フラダンス 無料体験会	春	4/14																			

ハガキ・FAX・メール・窓口・電話
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

No.	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										
11	プールの健康	夏	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24					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。			
12	アクアエクササイズ	夏	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24					水	19:00~ 19:45	山本 真	15歳以上 (中学生除く)	30名	1,200円	リズムに合わせて水の特性をいかしたエクササイズ。			
13	短期ちびっこ水泳 (小学1・2年生コース①)	夏	7/26	7/28	8/2	8/4	8/9	8/16	8/18					火・木	9:30~ 10:30	スタッフ	泳げない 小学校 12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。		
14	短期ちびっこ水泳 (小学1・2年生コース②)	夏	7/26	7/28	8/2	8/4	8/9	8/16	8/18					火・木	10:45~ 11:45							
15	短期ちびっこ水泳 (小学3・4年生コース①)	夏	7/27	7/29	8/3	8/5	8/10	8/17	8/19					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。		
16	短期ちびっこ水泳 (小学3・4年生コース②)	夏	7/27	7/29	8/3	8/5	8/10	8/17	8/19					水・金	10:45~ 11:45							
17	短期ちびっこ水泳 (小学5・6年生コース)	夏	7/26	7/28	7/29	8/2	8/4	8/5					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前に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

No.	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	8/1(予定)	月	10:00~ 11:30	小学生以上	50名	なし ※入場料 必要	日&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