

平成23年度 スポーツ教室(黒埼地区総合体育館)

No.	教室名	期	曜日	時間	回数	対象	定員	参加料	内容	参加者数	述べ参加者数
1	エアロビクス	春	木	19:00~ 20:00	10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各100名	2,300円	有酸素運動の代表であるエアロビクスで音楽に合わせて楽しく体を動かし、日頃の運動不足とストレス発散をしましょう。健康の維持増進を図るには最適です。	中止	
		秋			8回			2,000円		30	163
2	ピラティス(昼)	春	水	10:00~ 11:00	各10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各50名	2,300円	緩やかな動きの中で体幹のトレーニングと筋を正しく使う技術を覚え、姿勢の歪みなど身についた悪い癖を正し、健康の維持増進を図ります。	中止	
		秋								24	163
		冬								22	136
3	ピラティス(夜)	春	火	19:00~ 20:00	各10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各40名	2,300円	インナーマッスルを正しく使う技術などピラティスの基本技術を習得した経験者を対象としています。しっかり体幹をトレーニングできます。	中止	
		秋								37	285
		冬								44	314
4	ヨガ(昼)	春	金	10:00~ 11:00	各10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各70名	2,300円	大きく体を動かしながら、さまざまなポーズ呼吸のリズムに合わせて流れるようにゆったりと行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を習得できます。	中止	
		秋								72	575
		冬								74	519
5	バランス エクササイズ	春	木	10:00~ 11:30	10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各25名	2,300円	ピラティスやヨガの要素を取り入れ、インナーマッスルを中心に身体の歪みを整えながら基礎代謝のアップ、柔軟な身体づくりを目指します。	中止	
		秋			8回			2,000円		28	163
		冬			7回			1,800円		23	134
6	はじめての 太極拳	春	木	13:30~ 14:30	各10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各50名	2,300円	初心者を対象に太極拳の基本をわかりやすく指導します。緩やかでゆったりと流れるような動きは健康、長寿に効果的です。	中止	
		秋								14	102
7	ヨガ(夜)	春	水	19:00~ 20:00	各10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各50名	2,300円	ヨガの呼吸法やさまざまなポーズを体感し、基礎代謝のアップ、リラックスしながら柔軟な身体づくりを目指します。	中止	
		秋								48	351
8	チャレンジ ボクシング エクササイズ	冬	水	19:00~ 20:00	10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	40名	2,300円	ボクシングの動きを取り入れたエクササイズで、音楽に合わせて楽しく体を動かすことで体力向上と健康の維持増進を図ります。	28	172
9	60歳からの 体力づくり	春	火	10:00~ 11:00	10回	60歳以上の方	各40名	2,300円	立つ、座る、歩く等生活動作を維持するための筋力づくり。脳を刺激する運動で無理なく健康の維持増進を図ります。	中止	
		秋			8回			2,000円		13	95
		冬			7回			1,800円		17	96
10	いきいき健康50	春	水	13:30~ 14:30	10回	50歳以上の方	なし	500円	日頃、運動をする習慣がない方にお勧め。ウォーキング、レクリエーション等軽運動で楽しく健康の維持増進を図ります。	中止	
		秋			8回			400円		20	111
		冬			5回			250円		12	48