

令和元年度 スポーツ教室(東総合スポーツセンター)

No.1

※冬期教室:新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、3/2以降子ども向け教室中止、3/3以降全教室中止とした。

No.	教室名	期	費用	内容	参加者数	延参加者数
1	上級者卓球 (月曜日)	春	3,600円	基本技術の応用クラスです。ワンポイントアドバイスでさらなる上達を目指します。	21	108
		追加	各回600円		46	
		秋	3,600円		22	113
		冬	3,600円		27	88
2	中級者卓球	春	3,600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。ワンポイントアドバイスで上達を目指します。	29	151
		追加	各回600円		67	
		秋	3,600円		27	130
		冬	3,600円		27	97
3	初級者卓球	春	6,000円	基本動作の練習を行いながら、仲良く楽しくレベルアップしましょう!	28	240
		秋	6,000円		16	133
		冬	6,000円		19	103
4	いきいき健康	春	2,500円	高齢者向けの、やさしい強度で運動を行います。分かりやすい内容なので、運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。健康の維持に最適な教室です。	41	314
		秋	2,500円		34	293
		冬	2,500円		37	223
5	健幸サポート フォローアップ	春	2,000円	ストレッチ・筋力トレーニング・ウォーキングを行い、健康寿命を延伸するための健幸づくりをサポートします。	19	109
		秋	2,000円		17	104
		冬	1,500円		15	50
6	上級者卓球 (金曜日)	春	6,000円	基本技術の応用クラスです。ワンポイントアドバイスでさらなる上達を目指します。	15	120
		秋	6,000円		20	162
		冬	6,000円		15	96
7	初心者入門 バウンドテニス	春	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。試合ができるまでを目指します。	25	182
		秋	6,000円		37	228
		冬	6,000円		33	214
8	クリスマス 親子プレイタイム	秋	保護者のみ 参加料(1回) 300円	親子で楽しくリズム体操や軽運動を行います。参加者には素敵なクリスマスプレゼントあり。	32	
9	DANCE BOX	春	8,000円	avex 独自の『3 か月完結型のダンス振り付けプログラム』です。課題曲はavexのヒット楽曲を使用しているため、未経験者でも曲に合わせて楽しく振付を覚えることができます。	12	109
		秋	8,000円		7	68
		冬	4,000円		8	43
10	ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	春	4,000円	タイに伝わるヨガエクササイズです。からだのゆがみを矯正、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。	28	163
		秋	4,000円		16	122
		冬	4,000円		19	88

※冬期教室: 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、3/2以降子ども向け教室中止、3/3以降全教室中止とした。

No.	教室名	期	費用	内容	参加者数	延参加者数
11	TRF EZ DO DANCERCIZE (火曜日)	春	6,000円	メガヒットしたあのエクササイズ!!ダンスで楽しくシェイプアップしたい人、これからダンスを始めたい人、運動不足を解消したい人、ストレスを解消したい人にオススメです。	33	268
		秋	6,000円		27	227
		冬	4,000円		31	151
12	ヨガ (午前)	春	3,200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。ヨガの基本を練習できます。	85	472
		追加	各回400円		71	
		秋	4,000円		66	499
		冬	3,200円		61	289
13	ズンバ	春	2,800円	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。ストレス発散できますよ!	107	285
		追加	各回400円		83	
		秋	4,000円		125	376
		冬	3,200円		54	194
14	親子プレイタイム	春	保護者のみ 参加料(1回) 300円	親子で一緒に楽しく、遊戯体操などを行います。同じ年代の子を持つ親同士のコミュニケーションの場としても最適です。	38	
		秋			48	
		冬			72	
15	ソフト エアロビクス	春	4,000円	難易度、運動強度の低い(ローインパクト)エアロビクスダンスで日頃の運動不足の解消とストレスを発散しましょう。	84	628
		秋	4,000円		81	578
		冬	4,000円		78	416
16	TRF EZ DO DANCERCIZE (水曜日)	春	6,000円	メガヒットしたあのエクササイズ!!ダンスで楽しくシェイプアップしたい人、これからダンスを始めたい人、運動不足を解消したい人、ストレスを解消したい人にオススメです。	19	97
		秋	6,000円		6	49
		冬	4,000円		16	74
17	キッズホップ	春	4,000円	小学生対象にヒップホップを中心としたダンスを楽しみリズム感を養います。	18	157
		秋	4,000円		13	119
		冬	4,000円		18	122
18	ヨガ (夜)	春	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。ヨガの基本を練習できます。	49	328
		秋	4,000円		51	281
		冬	4,000円		38	157
19	ボクシング エクササイズ (夜)	春	3,600円	音楽に合わせてパンチをします。日頃のストレス発散にはオススメです。	43	267
		秋	4,000円		44	297
		冬	4,000円		32	184
20	エアロビクス (午前)	春	4,000円	インストラクターの明るい声と音楽に合わせて楽しくからだを動かす有酸素運動です。心肺機能を高め、脂肪の燃焼・代謝効果があります。	43	298
		秋	4,000円		59	290
		冬	4,000円		37	202

※冬期教室：新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、3/2以降子ども向け教室中止、3/3以降全教室中止とした。

No.	教室名	期	費用	内容	参加者数	延参加者数
21	ラテン健康ダンス	春	3,600円	明るく陽気なラテンの曲に合わせてステップを踏みながら、お腹やウエスト周りを効果的に絞込むダンスエクササイズです。	23	110
		秋	4,000円		18	122
		冬	4,000円		18	85
22	太極拳	春夏	2,100円	奥が深い太極拳に触れながら継続してからだを動かし健康づくりに役立てましょう。	17	
		追加	各回350円		27	
		秋冬	5,250円		14	127
23	ベーシックステップ (初級者向け)	春	3,000円	ステップ台と呼ばれる踏み台を使って、音楽に合わせてながらからだに無理な負荷をかけずに昇降運動を行うエクササイズです。	16	82
		追加	各回500円		35	
		秋	3,500円		22	83
		冬	4,000円		18	59
24	骨盤調整 エクササイズ	春	3,000円	骨盤がゆがみにくいからだづくりを目的とした筋力・バランスのトレーニングをおこないます。	11	57
		追加	各回500円		12	
		秋	3,500円		18	81
		冬	4,000円		20	69
25	ダンスエアロビクス	春	3,000円	ダンスとエアロビクスの融合エクササイズです。	18	72
		追加	各回500円		34	
		秋	3,500円		14	65
		冬	4,000円		10	37
26	骨盤リセット	春	3,000円	骨盤・背中まわりの筋肉をゆっくり動かしながら、ゆがみを調整していきます。骨盤をリセットし健康的なからだ作りを目指しましょう。	26	126
		追加	各回500円		59	
		秋	3,500円		27	162
		冬	4,000円		24	100
27	フラダンス (午前)	春	5,000円	年齢に関係なく、ハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かせます。	26	237
		秋	5,000円		30	247
		冬	5,000円		28	139
28	東スポ運動塾 (小学1・2年生)	春	5,000円	鉄棒やマット運動を通じ、運動感覚を養います。また逆上がりの習得を目指します。	17	139
		秋	5,000円		14	111
		冬	5,000円		7	38
29	東スポ運動塾 (小学3～5年生)	春	5,000円	鉄棒やマット運動を通じ、運動感覚を養います。また逆上がりの習得を目指します。	12	112
		秋	5,000円		11	98
		冬	5,000円		11	60

※冬期教室:新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、3/2以降子ども向け教室中止、3/3以降全教室中止とした。

No.	教室名	期	費用	内容	参加者数	延参加者数
30	ピラティス (夜)	春	5,000円	胸式呼吸でゆったりとした様々な動作を行います。からだの奥深くにある筋肉(コア)を動かし、健康的でしなやかなからだを手に入れましょう。	34	225
		秋	5,000円		23	163
		冬	5,000円		31	128
31	からだ リセットヨガ	春	5,000円	簡単なヨガのポーズを行い、知らず知らずのうちに溜め込んでいる疲れやストレスをリセットさせましょう。	29	223
		秋	5,000円		21	161
		冬	5,000円		18	91
32	背骨 コンディショニング	春	5,000円	誰でも出来る簡単な動きで背骨の歪みを整え、心身の不調を改善するプログラムです。	6	45
		体験	各回500円		28	
		秋	5,000円		20	139
		冬	5,000円		19	102
33	バレトン	春	5,000円	3つの要素(フィットネス、バレエ、ヨガ)を組み合わせた動きで体幹を鍛えながら、柔軟性もアップ!!しなやかで美しいからだを目指します。	14	88
		秋	5,000円		15	90
		冬	5,000円		13	51
34	THE SLOW® リンパドレナージュ	春	5,000円	「リンパを活性化すること」「滞りなく全身にリンパ液と血液を巡らせること」にこだわった独自のセルフ美容整体メソッドです。	37	137
		秋	5,000円		15	87
		冬	5,000円		9	44
35	ポールで骨盤調整	春	4,500円	エクササイズ用ポールを使って、トレーニングやストレッチを行います。	13	73
		秋	5,000円		14	63
		冬	5,000円		8	44
36	ヨガ&ピラティス	春	4,500円	ピラティスとヨガを組み合わせで行うエクササイズです。	27	172
		秋	5,000円		20	145
		冬	5,000円		27	99
37	木曜フラダンス (夜)	春	5,000円	年齢に関係なく、ハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かせます。	19	155
		秋	5,000円		18	140
		冬	5,000円		10	51
38	ピラティス (午前)	春	5,000円	胸式呼吸でゆったりとした様々な動作を行います。からだの奥深くにある筋肉(コア)を動かし、健康的でしなやかなからだを手に入れましょう。	24	169
		秋	5,000円		28	161
		冬	5,000円		30	159
39	ボクシング エクササイズ (午前)	春	5,000円	音楽に合わせてパンチを打ちます。日頃のストレス発散にオススメです。	申込者少数のため開催中止	
		秋	5,000円		申込者少数のため開催中止	
		冬	5,000円		申込者少数のため開催中止	

※冬期教室: 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、3/2以降子ども向け教室中止、3/3以降全教室中止とした。

No.	教室名	期	費用	内容	参加者数	延参加者数
40	ゆったり健康	春	2,000円	主に椅子に座って出来るゆったりピクスという有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた運動を行います。	40	352
		秋	2,000円		38	290
		冬	2,000円		38	228
41	金曜フラダンス (夜)	春	5,000円	年齢に関係なく、ハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。	22	196
		秋	5,000円		19	159
		冬	5,000円		18	110
42	タヒチアンダンス	春	5,000円	ウエスト、おなか、背中に効果的な運動です。基礎代謝アップのインナーマッスルも楽しく鍛えられます。	11	73
		秋	5,000円		7	50
		冬	5,000円		9	53
43	英語 de 親子ヨガ	春	3,000円	1歳以上の未就学児と一緒に参加できる親子向けのヨガ教室です。英語を使用しながら楽しくからだを動かします。	6	22
		秋①	3,000円		14	52
		秋②	3,000円		16	50
		冬	3,000円		22	56
44	健康倶楽部	春夏	15,000円 入場料(1回) 大人250円	生活習慣病予備軍の方を対象に、医療機関と連携して効果的な運動指導を行う。	9	88
		秋冬	65歳以上100円		4	39
45	初心者 クライミング 体験会	春	参加料 700円 (保険料込み) 入場料(1回) 大人300円 65歳以上100円	クライミングの基礎から学び、楽しくからだを鍛えます。トップロープ式クライミングの登攀及び確保技術を体験します。	12	
		夏			6	
		秋			45	
		冬			23	
46	春休みだよ! わくわくスポーツ タイム	冬	500円	球技やニュースポーツを体験し楽しく運動します。	新型コロナウイルス感染拡大防止のため開催中止	
47	トレーニング 入門講習会	通年	入場料(1回) 大人250円 65歳以上100円	トレーニングマシンの使い方や、その人にあったトレーニングメニューの提供をします。	63	
48	体力測定	通年	入場料(1回) 大人250円 65歳以上100円	筋力・柔軟性・持久力などを測定し評価します。	48	

No.	イベント・大会名	参加料	内容	参加者数
1	東スポ卓球交流会(春)	600円	教室で磨いた技術を試す機会を提供し、利用促進を図るとともに教室参加者同士の交流を深める。	52
2	東スポ卓球交流会(秋)			36
3	東スポ卓球交流会(冬)			新型コロナウイルス感染拡大防止のため開催中止