

令和2年度 スポーツ教室(東総合スポーツセンター)

No.1

※新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、春期スポーツ教室開催中止

No.	教室名	期	参加料	内容	参加者数	延参加者数
1	上級者卓球 (月曜日)	春	4,800 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。		
		秋	6,000 円		16	140
		冬	4,200 円		18	115
2	中級者卓球	春	4,800 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。		
		秋	6,000 円		25	220
		冬	4,200 円		27	165
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！		
		秋	6,000 円		9	79
		冬	6,000 円		9	78
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。		
		秋	2,500 円		33	236
		冬	2,500 円		30	254
5	健幸サポート フォローアップ	春	1,500 円	ストレッチ・筋カトレーニング ・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。		
		秋	2,000 円		8	36
		冬	1,500 円		8	36
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。		
		秋	6,000 円		25	215
		冬	6,000 円		25	209
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。		
		秋	6,000 円		21	139
		冬	6,000 円		17	136
8	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。		
	秋	4,000 円	11		58	
	カラダにやさしいヨガ	冬	3,600 円		15	53
9	TRF EZ DO DANCERCIZE	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 からダンスを始めてみた 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。		
		秋	6,000 円		27	155
		冬	5,400 円		16	96
10	ヨガ (午前)	春	2,800 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。		
		秋	4,000 円		44	288
		冬	4,000 円		33	246

※新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、春期スポーツ教室開催中止

No.	教室名	期	参加料	内容	参加者数	延参加者数
11	ズンバ	春	各回 500 円	ラテンのリズムに合わせてダンスを行います。ストレス発散できますよ！	205	187
		秋	各回 500 円			
		冬	各回 500 円			
12	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。	67	385
		秋	4,000 円			
		冬	3,600 円			
13	キッズホップ	春	3,000 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。	8	78
		秋	3,000 円			
		冬	2,700 円			
14	ヨガ(夜)	春	3,600 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。	27	137
		秋	4,000 円			
		冬	3,600 円			
15	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。	30	142
		秋	4,000 円			
		冬	3,600 円			
16	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。	48	266
		秋	4,000 円			
		冬	3,200 円			
17	ラテン健康ダンス	春	4,000 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	114
		秋	4,000 円			
		冬	3,600 円			
18	太極拳	春夏	2,800 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。	22	132
		秋冬	5,950 円			
19	ベーシックステップ(初級者向け)	春	4,000 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。	34	183
		秋	4,000 円			
		冬	4,000 円			
20	骨盤調整エクササイズ	春	4,000 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。	18	89
		秋	5,000 円			
		冬	4,000 円			

※新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、春期スポーツ教室開催中止

No.	教室名	期	参加料	内容	参加者数	延参加者数
21	骨盤リセット	春	4,000 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。		
		秋	5,000 円		15	105
		冬	4,000 円		17	114
22	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させます。		
		秋	5,000 円		16	127
		冬	5,000 円		17	153
23	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。		
		秋	5,000 円		9	86
		冬	4,500 円		10	81
24	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。		
		秋	5,000 円		9	75
		冬	4,500 円		10	75
25	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。		
		秋	5,000 円		16	100
		冬	5,000 円		17	116
26	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。		
		秋	5,000 円		15	83
		冬	5,000 円		7	47
27	からだ調整 エクササイズ	春	円	ご自身の身体の癖を調整し、動きやすい身体を取り戻すためのエクササイズを行います。		
		秋	5,000 円		12	84
		短期	2,000 円		18	62
		冬	5,000 円		14	106
28	背骨 コンディショニング	春	4,500 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。		
		秋	5,000 円		17	137
		短期	2,500 円		18	82
		冬	5,000 円		18	141
29	バレトン ソール・シンセシス	春	4,500 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。		
		秋	5,000 円		28	141
		短期	2,500 円		15	66
		冬	5,000 円		16	119
30	THE SLOW® リンパドレナージュ	春	4,500 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。		
		秋	5,000 円		13	58
		短期	2,500 円		12	48
		冬	5,000 円		16	122

※新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、春期スポーツ教室開催中止

No.	教室名	期	参加料	内容	参加者数	延参加者数
31	身体ほぐほぐ ストレッチヨガ	春	5,000 円	ゆったりとしたストレッチや動きで身体の歪みを改善させ、柔軟性などを高めていきます。		
		秋	5,000 円		11	90
		冬	5,000 円		14	97
32	ヨガ&ピラティス	春	5,000 円	ピラティスとヨガを組み合わせるエクササイズです。		
		秋	5,000 円		14	98
		冬	5,000 円		18	106
33	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します。		
		秋	5,000 円		7	49
		冬	5,000 円		6	56
34	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。		
		秋	5,000 円		20	162
		冬	5,000 円		20	168
35	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カトレーニングを組み合わせた運動を行います。		
		秋	2,000 円		12	107
		冬	2,000 円		10	83
36	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。		
		秋	5,000 円		12	104
		冬	5,000 円		12	102
37	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。		
		秋	5,000 円		13	80
		冬	5,000 円		11	81
38	英語 de 親子ヨガ	春①	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。		
		春②	2,400 円			
		秋①	3,000 円		12	34
		秋②	3,000 円		12	34
		冬②	3,000 円		10	40
		冬②	3,000 円		12	60
39	健康倶楽部	春夏	13,750円 入場料(1回) 大人250円 65歳以上100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。		
		秋冬			4	31
40	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。	18	
41	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。	18	