

令和3年度 スポーツ教室参加状況(下山スポーツセンター)

セルは開催中止

※会議室での開催教室は新型コロナウイルス感染拡大防止のため原則開催中止(職員指導のエンジョイ健康以外)

※新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う臨時休館により1/21~3/6の間冬期教室休講(後日返金対応)

No.	教室名	日程														回数	参加料	内容	参加者数	延べ参加者数	
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭						
1	1 みんなの水泳 はじめて クロール・ 背泳ぎコース	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8			0 回	0 円	水慣れからはじめ、クロール、背泳ぎで25m完泳を目指します。		
		秋	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	0 回	0 円			
		冬	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10					0 回	0 円			
2	4 みんなの水泳 しっかり クロール・ 背泳ぎコース	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8			0 回	0 円	ターンを習得し、クロール、背泳ぎで50m完泳を目指します。		
		秋	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	0 回	0 円			
		冬	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10					0 回	0 円			
3	7 みんなの水泳 はじめて 平泳ぎ・ バタフライコース	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8			12 回	7,900 円	平泳ぎ、バタフライの基本を習得し、25m完泳を目指します。	15	140
		秋	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12 回	7,900 円		14	141
		冬	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10				4 回	2,600 円	11		36	
4	10 みんなの水泳 しっかり 平泳ぎ・ バタフライコース	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8			12 回	7,900 円	4泳法の完成度を上げ、100m個人メドレーの完泳を目指します。	9	97
		秋	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12 回	7,900 円		10	100
		冬	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10				4 回	2,600 円	8		24	
5	13 みんなの水泳 4泳法コース	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8			12 回	7,900 円	スピード練習など様々なメニューで楽しく泳ぎこみます。	11	116
		秋	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12 回	7,900 円		10	114
		冬	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10				4 回	2,600 円	7		22	
6	16 サタデー水泳 はじめて クロール・ 背泳ぎコース	春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19					0 回	0 円	水慣れからはじめ、クロール、背泳ぎで25m完泳を目指します。		
		秋	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4		0 回	0 円			
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12					0 回	0 円			
7	19 サタデー水泳 しっかり クロール・ 背泳ぎコース	春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19					10 回	6,600 円	ターンを習得し、クロール、背泳ぎで50m完泳を目指します。	11	91
		秋	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4		12 回	7,900 円		10	100
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12					3 回	1,900 円		10	26
8	22 サタデー水泳 バタフライコース	春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19					10 回	6,600 円	バタフライの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。	11	99
		秋	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4		12 回	7,900 円		8	86
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12					3 回	1,900 円		8	20
9	25 サタデー水泳 はじめて 平泳ぎ・ バタフライコース	春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19					10 回	6,600 円	平泳ぎ、バタフライの基本を習得し、25m完泳を目指します。	8	72
		秋	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4		12 回	7,900 円		7	71
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12					3 回	1,900 円		6	16
10	28 サタデー水泳 しっかり 平泳ぎ・ バタフライコース	春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19					10 回	6,600 円	4泳法の完成度を上げ、100m個人メドレーの完泳を目指します。	8	66
		秋	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4		12 回	7,900 円		10	101
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12					3 回	1,900 円		10	25
11	31 アフタヌーン水泳 はじめて クロール・ 背泳ぎコース	春	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30			12 回	3,900 円	水慣れからはじめ、クロール、背泳ぎで25m完泳を目指します。	7	77
		秋	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15		12 回	3,900 円		8	71
		冬	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16					5 回	1,600 円		7	28
12	34 アフタヌーン水泳 しっかり クロール・ 背泳ぎコース	春	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30			12 回	3,900 円	ターンを習得し、クロール、背泳ぎで50m完泳を目指します。	8	84
		秋	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15		12 回	3,900 円		7	50
		冬	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16					5 回	1,600 円		5	16
13	37 ナイト水泳(火) 平泳ぎ・ バタフライコース	春	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29			12 回	3,900 円	平泳ぎの基本を習得し、25m完泳を目指します。また、バタフライの導入を実施します。	12	109
		秋	9/14	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14			11 回	3,600 円		13	105
		冬	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15						0 回	0 円			

令和3年度 スポーツ教室参加状況(下山スポーツセンター)

セルは開催中止

※会議室での開催教室は新型コロナウイルス感染拡大防止のため原則開催中止(職員指導のエンジョイ健康以外)

※新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う臨時休館により1/21～3/6の間冬期教室休講(後日返金対応)

No.	教室名	日程														回数	参加料	内 容	参加者数	延べ参加者数	
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭						
14	40 ナイト水泳(火) 平泳ぎ・ バタフライコース	春	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29		12 回	3,900 円	平泳ぎ、バタフライを習得し、平泳ぎで50m、バタフライで25m完泳を目指します。	13	145	
	41	秋	9/14	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14		11 回	3,600 円		12	109	
	42	冬	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15					0 回	0 円				
15	43 ナイト水泳(木) クロール・ 背泳ぎコース	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8		12 回	3,900 円	水泳の基本を習得し、クロール、背泳ぎで25m完泳を目指します。	6	41	
	44	秋	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12 回		3,900 円	6	58
	45	冬	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10				3 回	900 円		7	19	
16	46 ちびっこ水泳 クロール 4・5・6年コース	春	4/9	4/13	4/16	4/20	4/23	4/27	4/30	5/7	5/11	5/14				10 回	3,300 円	水慣れ等基本からはじめ、水泳の楽しさを味わうとともに、体力向上を図ります。クロール25m完泳を目指します。	16	142	
	47	秋	9/10	9/14	9/17	9/24	9/28	10/1	10/5	10/8	10/12	10/15				8 回	2,600 円		11	82	
	48	冬	1/7	1/14	1/18	1/21	1/25	1/28	2/1	2/4	2/8	2/15				2 回	600 円		6	12	
17	49 ちびっこ水泳 クロール 3年コース	春	5/21	5/25	5/28	6/1	6/4	6/8	6/11	6/15	6/18	6/22				10 回	3,300 円	水慣れ等基本からはじめ、水泳の楽しさを味わうとともに体力向上を図ります。クロールで進むこと、息継ぎの習得を目標とします。	10	74	
	50	秋	10/26	10/29	11/2	11/5	11/9	11/12	11/16	11/19	11/26	11/30				10 回	3,300 円		10	100	
	51	冬	2/18	2/22	2/25	3/1	3/4	3/8	3/11	3/15	3/18	3/25				5 回	1,600 円		10	49	
18	52 ブールde健康	春	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22				10 回	5,500 円	ウォーキングや水中用器具を用いた筋力トレーニング、リズムエクササイズ、リラクゼーションを行います。水の特性を利用した運動で健康の維持・増進を図ります。	35	311	
	53	秋	9/14	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7			10 回	5,500 円		30	241	
	54	冬	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15					9 回	4,900 円		24	56	
19	55 アクア エクササイズ	春	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23			11 回	7,200 円	水中で行うエアロビクスダンスです。水の特性を活かして陸上よりも多くの運動量が得られます。	32	303	
	56	夏	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25							6 回	2,600 円	29		153		
	57	秋	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12 回	7,900 円		28	296	
	58	冬	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16				5 回	3,300 円		24	101	
20	59 アクア シェイプ	春	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18			11 回	7,200 円	水中ダンベルやヌードルといった水中用器具を用いた筋力トレーニング、アクアビクスを行います。水の特性を利用したトレーニングでしっかり身体を動かします。	30	283	
	60	夏	7/9	7/16	7/30	8/6	8/20	8/27							6 回	2,600 円	30		156		
	61	秋	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12 回	7,900 円		30	303	
	62	冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18				4 回	2,600 円		25	82	
21	63 アクアウォーキング & フィットネス	春	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30		12 回	3,900 円	水中で行うウォーキングとエアロビクスダンスを行います。水の特性を活かして陸上よりも多くの運動量が得られます。	16	124	
	64	秋	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12 回	3,900 円		16	142	
	65	冬	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16				5 回	1,600 円		13	43	
22	66 おしえて水泳	春	4/15	5/20	6/17											3 回	##### 円	ボランティアスタッフがやさしく丁寧に泳ぎのコツをワンポイントアドバイスいたします。	13	13	
	67	秋	9/16	10/21	11/18	12/16										3 回	円		6	6	
	68	冬	1/20	2/17	3/17											2 回	円		5	5	
23	69 親子deちやぶ ^お	回数: 月1	7/6													月 1回	200 円	浮き具等を使用し、親子で触れ合い、楽しく遊び、運動不足・ストレス解消します。			
24	70 親子deちやぶ ^お サタデー	回数: 月1	9/4	12/18												月 1回	200 円	浮き具等を使用し、親子で触れ合い、楽しく遊び、運動不足・ストレス解消します。	12	12	
25	71 エンジョイ健康 (1時)	春	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23				10 回	1,000 円	高齢者向けのやさしい強度の運動を行います。各回によってウォーキング、チューブ、ダンベル、ボール等を使用して、レクリエーションなどを楽しみながら、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。	10	86	
	72	秋	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1			10 回	1,000 円		8	69	
	73	冬	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23				5 回	500 円		8	38	
26	74 エンジョイ健康 (2時)	春	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23				10 回	1,000 円	高齢者向けのやさしい強度の運動を行います。各回によってウォーキング、チューブ、ダンベル、ボール等を使用して、レクリエーションなどを楽しみながら、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。	9	81	
	75	秋	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1			10 回	1,000 円		11	104	
	76	冬	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23				5 回	500 円		10	39	

令和3年度 スポーツ教室参加状況(下山スポーツセンター)

セルは開催中止

※会議室での開催教室は新型コロナウイルス感染拡大防止のため原則開催中止(職員指導のエンジョイ健康以外)

※新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う臨時休館により1/21~3/6の間冬期教室休講(後日返金対応)

No.	教室名	日程														回数	参加料	内 容	参加者数	延べ参加者数	
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭						
27	77 スマイル健康 (2時)	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24					0 回	0 円	高齢者向けのやさしい強度の運動を行います。各回によってウォーキング、チューブ、ダンベル、ボール等を使用して、レクリエーションなどを交えながら、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。		
		秋	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25					0 回	0 円			
		冬	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10					0 回	0 円			
28	80 スマイル健康 (3時)	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24					0 回	0 円	高齢者向けのやさしい強度の運動を行います。各回によってウォーキング、チューブ、ダンベル、ボール等を使用して、レクリエーションなどを交えながら、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。		
		秋	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25					0 回	0 円			
		冬	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10					0 回	0 円			
29	83 体力測定 & 相談	春	4/10	4/17	4/20	4/27	5/8	5/11	5/22	5/25	6/1	6/12	6/19	6/22	6/29		13 回	0 円	6項目(持久力、筋力、筋持久力、敏捷性、瞬発力、柔軟性)の体力測定を実施し、その結果から個人に応じた運動プログラム作成・相談を行います。 ※測定のみでも可能です。	7	7
		夏	7/6	7/13	7/24	7/27	8/3	8/14	8/21	8/28	8/31	9/7	9/18	9/25			11 回	0 円		5	5
		秋	10/2	10/5	10/16	10/19	10/26	11/6	11/13	11/16	11/27	11/30	12/7	12/14	12/25		13 回	0 円		10	10
		冬	1/8	1/15	1/18	1/25	2/5	2/8	2/15	2/26	3/5	3/8	3/15	3/26			6 回	0 円		2	2
30	87 産後ママヨガ	春	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22					0 回	0 円	産後ママ向けのヨガエクササイズ。1歳未満のお子様と一緒に参加できます。		
		夏	7/13	7/20	7/27	8/3	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14						0 回	0 円			
		秋	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7						0 回	0 円			
		冬	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8							0 回	0 円			
31	91 姿勢改善 エクササイズ	春	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23					0 回	0 円	ピラティスの要素を取り入れ、背骨や骨盤を意識したエクササイズを行います。		
		夏	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15					0 回	0 円			
		秋	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15					0 回	0 円			
		冬	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16					0 回	0 円			
32	95 バレトンS・S	春	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23					0 回	0 円	3つの要素(フィットネス・バレエ・ヨガ)を組み入れた動きで体幹を鍛えながら、柔軟性もアップ!!しなやかで美しい体を目指します。		
		夏	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15					0 回	0 円			
		秋	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15					0 回	0 円			
		冬	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16					0 回	0 円			
33	99 ピラティス	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24					0 回	0 円	体の奥深くにある筋肉を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を手にいれることができます。		
		夏	7/8	7/15	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30					0 回	0 円			
		秋	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16					0 回	0 円			
		冬	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17					0 回	0 円			
34	103 リラックスヨガ	春	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3									6 回	2,300 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。 誰でも無理なく気持ちよくヨガの基礎から出来ます。	9	50
		秋	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18									0 回	0 円			
		冬	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24									0 回	0 円			
35	108 ZUMBA (ズンバ)	春	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18					0 回	0 円	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたエクササイズです。心肺機能向上や脂肪燃焼に最適なエクササイズです。		
		夏	7/9	7/16	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24					0 回	0 円			
		秋	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17					0 回	0 円			
		冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18					0 回	0 円			
36	110 バランス コーディネーション	春	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18				0 回	0 円	簡単なストレッチと筋コンディショニングを組み合わせた機能改善プログラム		
		夏	7/9	7/16	7/30	8/6	8/20	8/27									0 回	0 円			
		秋	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26			0 回	0 円			
		冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18					0 回	0 円			

令和3年度 スポーツ教室参加状況(下山スポーツセンター)

セルは開催中止

※会議室での開催教室は新型コロナウイルス感染拡大防止のため原則開催中止(職員指導のエンジョイ健康以外)

※新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う臨時休館により1/21～3/6の間冬期教室休講(後日返金対応)

No.	教室名	日程														回数	参加料	内容	参加者数	延べ参加者数	
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭						
37	ソフトエアロビクス	春	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18					0 回	0 円	難易度、運動強度の低いエアロビクスです。無理なく楽しく持久力・筋力を向上を目指します。ストレス発散に最適です。		
		夏	7/9	7/16	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24					0 回	0 円			
		秋	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17					0 回	0 円			
		冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18					0 回	0 円			
38	ヨガレッツ	春	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18					0 回	0 円	ヨガとストレッチを組み合わせたヨガレッツを行い、楽しく筋力・柔軟性の向上を図ります。		
		夏	7/9	7/16	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24					0 回	0 円			
		秋	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17					0 回	0 円			
		冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18					0 回	0 円			
39	ヨガ19	春	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18					0 回	0 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。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基礎から出来ます。		
		夏	7/9	7/16	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24					0 回	0 円			
		秋	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17					0 回	0 円			
		冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18					0 回	0 円			
40	ヨガ20	春	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18					0 回	0 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。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基礎から出来ます。		
		夏	7/9	7/16	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24					0 回	0 円			
		秋	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17					0 回	0 円			
		冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18					0 回	0 円			
41	タヒチアンダンス	春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19					0 回	0 円	音楽に合わせて笑顔でダンス。ウエスト、おなか、背中インナーマッスルを刺激し、基礎代謝がアップします。		
		夏	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/11	9/18	9/25					0 回	0 円			
		秋	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11					0 回	0 円			
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12					0 回	0 円			
42	エアロビクス	春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19					0 回	0 円	難易度、運動強度の高いエアロビクスです。音楽に合せ身体を動かし、持久力・筋力を向上を目指します。ストレス発散に最適です。		
		夏	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18					0 回	0 円			
		秋	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11					0 回	0 円			
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12					0 回	0 円			
合計																			863	6055	

No.	イベント名	日程														回数	参加料	内容	参加者数	延べ参加者数	
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭						
1	1	中地区 還暦野球大会	6/17	6/18 予備日	6/24 予備日												1 回	5,000 円	古希還暦野球チームによるトーナメント戦		
2	2	山の下 親子deちやぶ	7/16	8/24													2 回	100 円	浮き具等を使用し、親子で触れ合い、楽しく遊び、運動不足・ストレス解消します。		
3	3	山の下 着衣泳教室	7/10														1 回	不要	水難事故時の護身術として着衣の状態です。水に浮くことを学びます。波の出るプールでは海での着衣泳を体験できます。		