

令和3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	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	4,600 円	基本技術の応用クラスです。フンポイントアドバイスでさらなる上達を目指します。	27	142
		秋	5,900 円		25	192
		冬	4,600 円		22	57
2	中級者卓球	春	4,600 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。フンポイントアドバイスで上達を目指します。	25	128
		秋	5,900 円		24	177
		冬	4,600 円		19	52
3	初級者卓球	春	6,600 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！	10	53
		秋	6,600 円		11	104
		冬	6,600 円		9	34
4	いきいき健康	春	2,800 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。	31	260
		秋	2,800 円		26	211
		冬	2,800 円		26	91
5	健幸サポート フォローアップ	春	2,500 円	ストレッチ・筋力トレーニング・ウォーキングを行い、健康寿命を延ばすための健幸づくりをサポートします。	14	102
		秋	2,800 円		10	75
		冬	2,200 円		6	13
6	上級者卓球 (金曜日)	春	5,900 円	基本技術の応用クラスです。フンポイントアドバイスでさらなる上達を目指します。	20	110
		秋	6,600 円		25	208
		冬	5,300 円		24	61
7	初心者入門 バウンドテニス	春	5,900 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	152
		秋	6,600 円		23	182
		冬	5,300 円		20	56
8	カラダにやさしいヨガ	春	4,400 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。	21	138
		秋	4,000 円		15	100
		冬	4,400 円		13	31
9	エアロピクス (夜)	春		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		14	72
		冬	4,400 円		12	33
10	ヨガ (午前)	春	4,400 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。	48	354
		秋	4,400 円		39	295
		冬	4,400 円		35	140

※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	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たダンスを行います。ストレス発散できますよ！	167	
		秋	各回 500 円		221	
		冬	各回 500 円		116	
12	ソフトエアロビクス	春	4,400 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。	64	395
		秋	4,400 円		59	388
		冬	4,400 円		47	181
13	キッズホップ	春	3,300 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。	9	81
		秋	3,300 円		8	62
		冬	3,300 円		14	56
14	ヨガ(夜)	春	4,400 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	171
		秋	4,400 円		32	222
		冬	4,400 円		22	82
15	ボクシングエクササイズ(夜)	春	4,400 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	212
		秋	4,400 円		43	287
		冬	4,400 円		30	105
16	エアロビクス(午前)	春	4,400 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。	42	262
	脂肪燃焼プログラム ～Burning up～	体験	300 円		36	36
		秋	2,200 円		40	140
		冬	1,300 円		13	28
17	ラテン健康ダンス	春	4,400 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り込むダンスエクササイズです。	21	171
		秋	4,000 円		24	169
		冬	4,400 円		20	80
18	太極拳	春夏	3,100 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。	26	146
		秋冬	6,200 円		25	249
19	ベーシックステップ(初級者向け)	春	4,400 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。	26	175
		秋	5,500 円		22	174
		冬	3,900 円		24	58
20	骨盤調整エクササイズ	春	4,400 円	骨盤がゆがみにく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。	14	101
		秋	5,500 円		12	98
		冬	3,900 円		14	32

※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	期	参加料	内容	参加者数	延参加者数
21	骨盤リセット	春	4,400 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。	20	137
		秋	5,500 円		19	159
		冬	3,900 円		13	31
22	フラダンス (午前)	春	5,500 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。	17	155
		秋	5,500 円		19	159
		冬	5,500 円		15	47
23	東スポ運動塾 (小学1・2年生)	春	5,500 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。	8	72
		秋				
		冬				
24	東スポ運動塾 (小学3～5年生)	春	5,500 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。	18	168
		秋				
		冬				
25	ピラティス (夜)	春	5,500 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。	19	150
		秋	5,500 円		19	157
		冬	5,000 円		17	45
26	からだ リセットヨガ	春	5,500 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。	12	90
		秋	5,500 円		11	39
		冬	5,500 円		8	24
27	からだ調整 エクササイズ	春	5,500 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。	17	145
		秋	5,500 円		18	151
		冬	5,500 円		16	47
28	背骨 コンディショニング	春	5,500 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。	19	162
		秋	5,500 円		21	148
		冬	5,500 円		16	53
29	バレトン ソール・シンセシス	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!!しなやかに美しいからだを目指します。	17	110
		秋	5,500 円		15	105
		冬	5,500 円		11	39
30	身体ほぐほぐ ストレッチヨガ	春	5,500 円	ポール・テニスボールを使い身体の歪みや柔軟性を高める運動プログラム	14	118
		秋	5,500 円		19	151
		冬	5,500 円		13	50

※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	期	参加料	内容	参加者数	延参加者数
31	ヨガ&ピラティス	春	5,500円	ヨガとピラティスを組み合わせて行うエクササイズ	22	180
		秋	5,500円		19	138
		冬	5,500円		16	60
32	木曜フラダンス(夜)	春	5,500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。	14	99
		秋	5,500円		15	99
		冬	5,500円		5	17
33	ピラティス(午前)	春	4,400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。	20	132
		秋	5,500円		15	129
		冬	4,400円		19	43
34	ゆったり健康	春	1,800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。	18	118
		秋	2,200円		16	137
		冬	1,800円		14	37
35	金曜フラダンス(夜)	春	4,400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。	10	74
		秋	5,500円		13	100
		冬	4,400円		8	21
36	タヒチアダンス	春	4,400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。	13	81
		秋	5,500円		10	74
		冬	4,400円		7	15
37	英語de親子ヨガ	春①		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				
		秋①				
		秋②				
		冬①				
		冬②	2,000円		10	24
38	健康倶楽部	春夏	16,500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。	7	76
		秋冬			7	73
39	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。	30	
40	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。	30	