

## 平成21年度 スポーツ教室

教室名	期	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	参加者数	延べ参加者
エンジョイ トレーニング	春	火	10:00 ～ 11:30	10回	55歳以下	なし	参加料 500円(春) 入場料(1回)250円	正しいトレーニング方法を身につけ、運動を習慣づけることにより、健康の維持増進が図れます。	29	222
	夏			5回			参加料 300円(夏) 入場料(1回)250円		13	72
	秋			8回			参加料 500円(春) 入場料(1回)250円		24	131
	冬			10回			参加料 500円(春) 入場料(1回)250円		21	185
にこにこ健康45	春	木	13:30 ～ 15:00	10回	45歳以上	なし	参加料 500円(春) 入場料(1回)250円	ウォーキング、レクリエーション等、健康の維持増進を目的とした軽運動を行います。	80	527
	夏			5回			参加料 300円(夏) 入場料(1回)250円		45	172
	秋			8回			参加料 500円(春) 入場料(1回)250円		77	405
	冬			10回			参加料 500円(春) 入場料(1回)250円		68	450
ゆったり健康65	春	金	13:30 ～ 14:30	10回	65歳以上	各50名	参加料 2,000円 入場料込み	65歳以上の方が対象の健康づくり教室。低体力者の方でもできる運動を行います。	57	433
	夏			5回			参加料 1,000円(夏) 入場料込み		55	237
	秋			10回			参加料 2,000円 入場料込み		56	366
	冬			5回			参加料 2,000円 入場料込み		53	380
エアロビクス	春	火	19:00 ～ 20:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 4,000円(春) 入場料込み	有酸素運動の代表: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。	107	767
	夏			5回			参加料 2,000円(夏) 入場料込み		92	360
	秋			8回			参加料 4,000円(春) 入場料込み		103	568
	冬			10回			参加料 4,000円(春) 入場料込み		79	574
ヨガ	春	水	10:00 ～ 11:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,000円(春) 入場料込み	ヨガの基本技術を習得し健康増進を図る。	112	757
	夏			5回			参加料 1,500円(夏) 入場料込み		58	234
	秋			10回			参加料 3,000円(春) 入場料込み		101	708
	冬			5回			参加料 3,000円(春) 入場料込み		96	649
午前の ボクシングエクササイズ	春	水	11:30 ～ 12:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,000円(春) 入場料込み	格闘技の動きを入れたエクササイズでストレス発散健康増進を図る	50	348
	夏			5回			参加料 1,500円(夏) 入場料込み		21	79
	秋			10回			参加料 3,000円(春) 入場料込み		37	286
	冬			5回			参加料 3,000円(春) 入場料込み		36	238

## 平成21年度 スポーツ教室

教室名	期	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	参加者数	延べ参加者		
ソフトエアロビクス	春	水	13:30 ～ 14:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,000円(春) 入場料込み	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。	80	575		
	夏			5回			参加料 1,500円(夏) 入場料込み		60	280		
	秋			10回			参加料 3,000円(春) 入場料込み		95	714		
	冬			5回					89	659		
キッズホップ	春	水	16:45 ～ 17:45	各10回	小学生	各50名	参加料 2,500円 入場料込み	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。	39	311		
	秋										37	288
	冬										25	214
タ方ヨガ	春	水	18:45 ～ 19:45	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,000円(春) 入場料込み	ヨガの基本技術を習得し健康増進を図る。	98	593		
	夏			5回			参加料 1,500円(夏) 入場料込み		95	371		
	秋			10回			参加料 3,000円(春) 入場料込み		100	677		
	冬			5回					69	421		
ボクシング エクササイズ	春	水	20:00 ～ 21:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,000円(春) 入場料込み	格闘技の動きを入れたエクササイズでストレス発散健康増進を図る	88	535		
	夏			5回			参加料 1,500円(夏) 入場料込み		91	350		
	秋			10回			参加料 3,000円(春) 入場料込み		90	609		
	冬			5回					75	537		
フラダンス	春	木	19:30 ～ 20:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,000円 入場料込み	ダンスで楽しみながら身体を動かし、日頃の運動不足を解消、健康増進を図る	29	242		
	秋										33	258
	冬										36	274
ピラティス	春	金	9:45 ～ 10:45	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,000円(春) 入場料込み	今、人気のピラティスを東スポでも開催します。緩やかな運動ですがしっかり体幹をトレーニングできます。	33	231		
	夏			5回			参加料 2,000円(夏) 入場料込み		36	92		
	秋			10回			参加料 4,000円(春) 入場料込み		37	223		
	冬			5回					43	275		

## 平成21年度 スポーツ教室

教室名	期	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	参加者数	延べ参加者
午前の エアロビクス	春	木	10:00 ～ 11:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 4,000円(春) 入場料込み	有酸素運動の代表: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。	74	550
	夏			5回			参加料 2,000円(夏) 入場料込み		57	228
	秋			10回			参加料 4,000円(春) 入場料込み		64	530
	冬			5回					68	533
太極拳	前	水	13:30 ～ 15:00	各20回	はじめての方	各30名	参加料7,000円 入場料込み	入門レベル中心。はじ めての方でも安心で す。	18	270
	後								24	310
初心者入門 バウンドテニス	春	水	15:00 ～ 16:00	各8回	15歳以上の 初心者 (中学生は除く)	各20名	参加料 3,000円 入場料込み	ラケットの握り方から始ま りラリーができるまでを目 指す。	5	25
初心者入門 バドミントン	秋								17	100
初心者入門 卓球	冬								19	136
初心者 クライミング	春	木	19:15 ～ 20:45	各5回	15歳以上 (中学生は除く)	各15名	参加料 2,400円 入場料(1回)300円 保険料1,100円	トップロープ式クライミング の登攀及び確保技術を習 得します。リード式も体験 できます。	18	69
	夏								16	59
	秋								18	70
	冬								18	70
健康倶楽部 (火曜コース) (木曜コース)	春	火	13:30～ 15:30	各3ヶ月	40～74歳ま で	各4名	参加料 7,000円 入場料(1回)250円	生活習慣病予備軍の方を 対象にパルス計を用い効 果的な運動指導を行う	4	26
		木	10:00～ 12:00						2	22
	冬	火	13:30～ 15:30						—	—
		木	10:00～ 12:00						4	35
トレーニング 入門講習会	通年	曜日・時間は 月毎に変更		月2回	15歳以上 (中学生を除く)	各5名	入場料(1回)250円	効果的なトレーニング 方法をわかりやすく指 導します。	29	29
夏休みだよ! わくわくスポーツ タイム	夏	月・ 金	13:30～ 15:00	2回	小学生	50名	参加料 200円 入場料(1回)100円	球技やニュースポーツ リズム体操などを体験 し楽しく運動します。	50	85
わくわくスポーツタイム	春			各1回			入場料(1回)100円		6	6
みんなで遊ぼう!! 親子プレイタイム	通年	主に 第3 金	10:00 ～ 11:30	月1回	幼児と その保護者	なし	保護者のみ 入場料(1回)250円	リズム体操、遊具を使った レクリエーションを行 います。	1980	1980
体力測定	通年	曜日・時間は 月毎に変更		週1回	15歳以上 (中学生を除く)	なし	入場料(1回)250円	筋力・柔軟性・持久力など を測定し5段階で評価しま す。	76	76
スポーツメディカル カウンセリング			19:00～ 21:00	1回	スポーツ 愛好者	20名	無料	専門医師による診断と 理学療法士による実技 指導が受けられます。	18	18