

平成22年度 スポーツ教室

No.	教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	申込方法	決定方法
1	にこにこ健康45	春	4月15日～7月22日	木	13:30 ～ 15:00	10回	45歳以上	なし	参加料 500円 300円(秋) 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。	当日直接申込	
		秋	10月21日～12月9日			5回						
		冬	1月13日～3月17日			10回						
2	ゆったり健康65	春	4月14日～7月14日	水	15:00 ～ 16:00	10回	65歳以上	なし	参加料 500円 入場料(1回)250円	65歳以上の方が対象の健康づくり教室。イスに座った状態で運動を行います。	当日直接申込	
		秋	9月15日～12月8日									
		冬	1月12日～3月16日									
3	初心者エアロピクス	春	4月13日～7月13日	火	18:00 ～ 18:45	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 2,000円 入場料込み	初心者を対象にしたエアロピクス教室です。できるかな?といった不安は楽しさですすぐに解消されます。	当日直接申込	
		秋	9月14日～12月7日									
		冬	1月11日～3月15日									
4	エアロピクス	春	4月13日～7月13日	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 入場料込み	有酸素運動の代表:エアロピ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。	当日直接申込	
		秋	9月14日～12月7日									
		冬	1月11日～3月15日									
5	ヨガ	春	4月14日～7月14日	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 入場料込み	ヨガの基本技術を習得し健康増進を図る。	往復ハガキもしくは電子メール	応募多数の場合責任抽選
		秋	9月15日～12月8日									
		冬	1月12日～3月16日									
6	ズンバ	春	4月14日～7月14日	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 入場料込み	今流行のズンバで脂肪燃焼しましょう。	往復ハガキもしくは電子メール	応募多数の場合責任抽選
		秋	9月15日～12月8日									
		冬	1月12日～3月16日									
7	幼児体操	春	4月14日～7月14日	水	9:45～ 11:15  11:15～ 12:45	10回	ヨガ、ズンバ参加者の子(1歳以上の未就学児)	各15名	参加料 5,000円 入場料込み	幼児体操教室	往復ハガキもしくは電子メール	応募多数の場合責任抽選
		秋	9月15日～12月8日									
		冬	1月12日～3月16日									
8	ソフトエアロピクス	春	4月14日～7月14日	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 入場料込み	難易度、運動強度の低い(ローインパクト)エアロピ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。	往復ハガキもしくは電子メール	応募多数の場合責任抽選
		秋	9月15日～12月8日									
		冬	1月12日～3月16日									
9	キッズホップ	春	4月14日～7月14日	水	16:45 ～ 17:45	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。	往復ハガキもしくは電子メール	応募多数の場合責任抽選
		秋	9月15日～12月8日									
		冬	1月12日～3月16日									
10	夕方ヨガ	春	4月14日～7月14日	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 入場料込み	ヨガの基本技術を習得し健康増進を図る。	往復ハガキもしくは電子メール	応募多数の場合責任抽選
		秋	9月15日～12月8日									
		冬	1月12日～3月16日									
11	ボクシングエクササイズ	春	4月14日～7月14日	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 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	往復ハガキもしくは電子メール	応募多数の場合責任抽選
		秋	9月15日～12月8日									
		冬	1月12日～3月16日									

平成22年度 スポーツ教室

No.	教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	申込方法	決定方法
12	フラダンス	春	4月15日～7月8日	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		
		秋	9月9日～12月2日									
		冬	1月13日～3月24日									
13	ピラティス	春	4月16日～7月9日	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 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。	往復ハガキもしくは電子メール	応募多数の場合責任抽選
		秋	9月10日～11月19日									
		冬	1月14日～3月25日									
14	お屋のフラダンス	春	4月16日～7月9日	金	13:30～14:30	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		
		秋	9月10日～11月19日									
		冬	1月14日～3月25日									
15	午前のエアロビクス	春	4月15日～7月15日	木	10:00～11:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 4,000円(春・冬) 2,000円(秋) 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。		
		秋	10月21日～12月9日			各5回						
		冬	1月13日～3月17日			各10回						
16	太極拳	前	4月7日～9月8日	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。		
		後	10月13日～3月16日									
17	初心者入門バウンドテニス	春	4月13日～5月18日	水	10:00～12:00	各5回	15歳以上の初心者 (中学生は除く)	各20名	参加料 500円 入場料(1回)250円	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。		
		秋	9月28日～10月26日									
		冬	1月11日～2月8日									
18	初心者クライミング	春	5月13日～6月10日	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。	市報掲載日より電話受付	先着順
		夏	9月7日～10月5日	火								
		秋	11月4日～12月2日	木								
		冬	2月8日～3月8日	火								
19	健康倶楽部	春	5月11日～7月27日	火	13:30～15:30	各12回	40～74歳まで	6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た効果的な運動指導を行う		
		冬	10月19日～1月18日									
20	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。	で電話か窓口	
21	夏休みだよ！わくわくスポーツタイム	夏	8/23 6		月・火・金	13:30～15:00	3回	小学生	参加料 300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。	市報掲載日より電話受付	
22	春休みだよ！わくわくスポーツタイム	春	3/25		金	1回	1回		入場料(1回)100円			
23	みんなで遊ぼう!! 親子プレイタイム	通年	4/23 5/14 6/18 7/16 9/17 10/8 11/12 12/10 1/28 2/25 3/18		主に第3金	10:00～11:30	月1回	幼児とその保護者	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。	当日直接申込	
24	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。		
25	スポーツメディカルカウンセリング		10/8		火	19:00～21:00	1回	スポーツ愛好者	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。	で電話か窓口	先着順