

平成26年度 スポーツ教室(東総合スポーツセンター)

No.1

No.	教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容
1	いきいき健康	春	4月3日～6月12日	木	13:30～15:00	各10回	45歳以上	なし	参加料 500円 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。
		秋	9月4日～11月20日							
		冬	1月8日～3月12日							
2	ゆったり健康	春	4月11日～6月20日	金	13:30～14:30	各10回	65歳以上	各40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。イスに座った状態で運動を行います。
		秋	9月5日～11月21日							
		冬	1月9日～3月13日							
3	ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	春	4月8日～7月8日	火	18:40～19:40	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,500円 入場料込み	体の歪みを整える、タイ式のヨガ。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。
		秋	9月9日～11月18日							
		冬	1月6日～3月17日							
4	エアロビクス (夜)	春	4月8日～7月8日	火	20:00～21:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,500円 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	9月9日～11月18日							
		冬	1月6日～3月17日							
5	ヨガ(午前)	春	4月9日～6月25日	水	10:00～11:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,500円 入場料込み	ヨガの基本技術を習得し健康増進を図る。
		秋	9月10日～11月12日							
		冬	1月7日～3月18日							
6	ズンバ	春	4月9日～6月25日	水	11:30～12:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,500円 入場料込み	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。脂肪燃焼させ体のシェイプアップを図りましょう。
		秋	9月10日～11月12日							
		冬	1月7日～3月18日							
7	幼児体操	春	4月9日～6月25日	水	9:45～11:15 11:15～12:45	各10回	ヨガ、ズンバ参加者の子 (1歳以上の未就学児)	各6名	参加料 6,500円 入場料込み	幼児体操教室
		秋	9月10日～11月12日							
		冬	1月7日～3月18日							
8	ソフト エアロビクス	春	4月9日～6月25日	水	13:30～14:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,500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	9月10日～11月12日							
		冬	1月7日～3月18日							
9	ヨガ(午後)	春	4月9日～7月9日	水	14:45～15:45	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,500円 入場料込み	ヨガの基本技術を習得し健康増進を図る。
		秋	9月10日～11月19日							
		冬	1月7日～3月18日							
10	キッズホップ	春	4月9日～7月9日	水	16:45～17:45	各10回	小学生	各40名	参加料 3,000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。
		秋	9月10日～11月19日							
		冬	1月7日～3月18日							
11	ヨガ(夜)	春	4月9日～7月9日	水	18:40～19:40	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,500円 入場料込み	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本を練習できます。
		秋	9月10日～11月19日							
		冬	1月7日～3月18日							
12	ボクシング エクササイズ	春	4月9日～7月9日	水	20:00～21:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,500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。
		秋	9月10日～11月19日							
		冬	1月7日～3月18日							

No.	教室名	期	期間						曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容			
13	エアロピクス (午前)	春	4	月	10	日	~	7	月	10	日	木	10:00 ~ 11:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,500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。
		秋	9	月	11	日	~	11	月	27	日							
		冬	1	月	8	日	~	3	月	19	日							
14	バレトン	春	4	月	10	日	~	7	月	10	日	木	11:30 ~ 12:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,500円 入場料込み	3つ(フィットネス・バレ・ヨガ)要素を組み入れた動きで全身の筋肉バランス・柔軟性・心肺機能の向上を目指しましょう。
		秋	9	月	11	日	~	11	月	27	日							
		冬	1	月	8	日	~	3	月	19	日							
15	ボールで ポディーメイキング	春	4	月	7	日	~	7	月	7	日	月	13:30 ~ 14:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,500円 入場料込み	ボールを使用して行うピラティスです。体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。
		秋	9	月	1	日	~	12	月	15	日			9回			参加料 4,050円 入場料込み	
		冬	1	月	5	日	~	3	月	16	日			8回			参加料 3,600円 入場料込み	
16	骨盤リセット	春	4	月	7	日	~	7	月	14	日	月	19:30 ~ 20:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,500円 入場料込み	骨盤の歪みを正常な形に戻す運動を行います。ポディーラインの修正やぽっこりお腹改善に効果あります。
		秋	9	月	1	日	~	12	月	15	日			9回			参加料 4,050円 入場料込み	
		冬	1	月	5	日	~	3	月	16	日			8回			参加料 3,600円 入場料込み	
17	フラダンス (午前)	春	4	月	15	日	~	7	月	1	日	火	11:30 ~ 12:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,500円 入場料込み	入門クラスのフラダンスで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	9	月	2	日	~	11	月	18	日							
		冬	1	月	13	日	~	3	月	17	日							
18	ピラティス (夜)	春	4	月	15	日	~	7	月	1	日	火	19:00 ~ 20:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,500円 入場料込み	体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。
		秋	9	月	2	日	~	11	月	18	日							
		冬	1	月	13	日	~	3	月	17	日							
19	ボールで 骨盤調整エクササイズ	春	4	月	3	日	~	6	月	12	日	木	10:15 ~ 11:15	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,500円 入場料込み	エクササイズ用ボールを使って、トレーニングやストレッチを行います。
		秋	9	月	4	日	~	11	月	6	日							
		冬	1	月	15	日	~	3	月	19	日							
20	ヨガ&ピラティス	春	4	月	3	日	~	6	月	12	日	木	11:30 ~ 12:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,500円 入場料込み	ヨガとピラティスの融合したエクササイズでしなやかな体を目指します。
		秋	9	月	4	日	~	11	月	6	日							
		冬	1	月	15	日	~	3	月	19	日							
21	木曜フラダンス (夜)	春	4	月	3	日	~	6	月	12	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 4,500円 入場料込み	入門クラスのフラダンスで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	9	月	4	日	~	11	月	6	日							
		冬	1	月	8	日	~	3	月	12	日							
22	ピラティス (午前)	春	4	月	11	日	~	6	月	27	日	金	9:45 ~ 10:45	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,500円 入場料込み	体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。
		秋	9	月	5	日	~	11	月	21	日							
		冬	1	月	9	日	~	3	月	13	日							
23	金曜フラダンス (夜)	春	4	月	11	日	~	6	月	20	日	金	18:45 ~ 19:45	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,500円 入場料込み	入門クラスのフラダンスで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	9	月	5	日	~	11	月	21	日							
		冬	1	月	9	日	~	3	月	13	日							
24	タヒチアンダンス	春	4	月	11	日	~	6	月	20	日	金	20:00 ~ 21:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,500円 入場料込み	音楽に合わせて気持ちよく踊ることで精神的にもリフレッシュできるエクササイズです。
		秋	9	月	5	日	~	11	月	21	日							
		冬	1	月	9	日	~	3	月	13	日							

No.	教室名	期	期間						曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容					
			4	月	2	日	～	9								月	10	日		
25	太極拳	前	4	月	2	日	～	9	月	10	日	水	13:30 ～ 15:00	各20回	15歳以上 (中学生は 除く)	各30名	参加料7,000円 入場料込み	太極拳の基本動作を学 び、健康づくりに役立 てましょう。初心者でも安 心して参加できます。		
		後	10	月	1	日	～	2	月	25	日									
26	中級者卓球	春	4	月	7	日	～	7	月	7	日	月	13:00 ～ 15:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 3,000円 入場料(1回)250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	9	月	1	日	～	12	月	15	日								9回	参加料 2,700円 入場料(1回)250円
		冬	1	月	5	日	～	3	月	16	日									
27	初級者卓球	春	4	月	8	日	～	7	月	1	日	火	10:00 ～ 12:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 3,000円 入場料(1回)250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	9	月	2	日	～	11	月	18	日									
		冬	1	月	6	日	～	3	月	10	日									
28	バウンドテニス	春	4	月	4	日	～	6	月	13	日	金	13:00 ～ 15:00	各10回	15歳以上の 初心者 (中学生は除く)	各30名	参加料 3,000円 入場料(1回)250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	9	月	5	日	～	11	月	21	日									
		冬	1	月	9	日	～	3	月	13	日									
29	スポーツ塾(鉄 棒・マット運動)	春	4	月	15	日	～	7	月	1	日	火	17:00 ～ 18:00	各10回	小学校 1～3年生	各30名	参加料 5,000円 入場料込み	鉄棒やマット運動を通 して、筋力やボディバラ ンス・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	9	月	2	日	～	11	月	18	日									
		冬	1	月	13	日	～	3	月	17	日									
30	初心者 クライミング講習 会	春	5	月	20	日	～	6	月	10	日	月	19:15 ～ 20:45	各5回	15歳以上 (中学生は 除く)	各18名	参加料 5,000円 (保険料700円含む) 入場料(1回)300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。		
		秋	10	月	18	日	～	11	月	8	日								土	13:30～ 15:00
		冬	2	月	15	日	～	3	月	8	日									
31	健康倶楽部	春	5	月	20	日	～	8	月	5	日	火	13:30～ 15:30	各12回	40～74歳	各6名	参加料 10,000円 入場料(1回)250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。		
		冬	9	月	30	日	～	12	月	16	日									
32	トレーニング 入門講習会	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)	各5名	入場料(1回)250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。					
33	夏休みだよ! わくわくスポーツ タイム	春	8/18,8/21,8/28						木	13:30～ 15:00	1回	小学生	50名	参加料 500円 入場料(1回)100円	球技やニュースポーツ を体験し楽しく運動しま す。					
34	春休みだよ! わくわくスポーツ タイム	春	3/26						木	13:30～ 15:00	1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 を体験し楽しく運動しま す。					
35	みんなで遊ぼう!! 親子プレイタイ ム	通年	月1回(8月は休み) 4/18,5/16,6/20,7/18,9/19, 10/17,11/21,12/19,1/16,2/20,3/13						主に 第3 金	10:30 ～ 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	親子で楽しくリズム体操 や軽運動を行います。					
36	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 どを測定し評価します。					

No.	イベント・大会名	日程	時間	対象	定員	参加料	内容
1	フラダンス発表会/レッスン会(夏)	7/21(土)	9:30～ 10:30	15歳以上 (中学生は 除く)	100	300円(受講者)	教室の成果を発表し、モ チベーションの向上を狙 う。
			10:30～ 12:00		50	500円(一般)	一般の方にフラダンスを 体験してもらい、新規参 加者の獲得を目指す。
2	フラダンス発表会/レッスン会(春)	3/14(土)	9:30～ 10:30	15歳以上 (中学生は 除く)	100	300円(受講者)	教室の成果を発表し、モ チベーションの向上を狙 う。
			10:30～ 12:00		50	500円(一般)	一般の方にフラダンスを 体験してもらい、新規参 加者の獲得を目指す。