

平成27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	9	日	～	7	月	9	日	木	13:30 ～ 15:00	各10回	45歳以上	なし	参加料 3,000円 入場料込み	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	10	日	～	12	月	3	日							
		冬	1	月	7	日	～	3	月	17	日							
2	ゆったり健康	春	4	月	17	日	～	7	月	3	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	11	日	～	11	月	27	日							
		冬	1	月	15	日	～	3	月	18	日							
3	ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	春	4	月	7	日	～	7	月	14	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 4,000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	8	日	～	12	月	8	日							
		冬	1	月	12	日	～	3	月	22	日							
4	エアロピクス (夜)	春	4	月	7	日	～	7	月	14	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 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分散しましょう。
		秋	9	月	8	日	～	12	月	8	日							
		冬	1	月	12	日	～	3	月	22	日							
5	ヨガ(午前)	春	4	月	8	日	～	7	月	15	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 4,000円 入場料込み	ヨガの基本技術を習得し健康増進を図る。
		秋	9	月	9	日	～	12	月	9	日							
		冬	1	月	13	日	～	3	月	23	日							
6	ズンバ	春	4	月	8	日	～	7	月	15	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 4,000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	9	日	～	12	月	9	日							
		冬	1	月	13	日	～	3	月	23	日							
7	幼児体操	春	4	月	8	日	～	7	月	15	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 7,000円 入場料込み	幼児体操教室
		秋	9	月	9	日	～	12	月	9	日							
		冬	1	月	13	日	～	3	月	23	日							
8	ソフト エアロピクス	春	4	月	8	日	～	7	月	15	日	水	13:15 ～ 14:15	各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	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分散しましょう。
		秋	9	月	9	日	～	12	月	9	日							
		冬	1	月	13	日	～	3	月	23	日							
9	ボクシング エクササイズ (午後)	春	4	月	8	日	～	7	月	15	日	水	14:30 ～ 15:30	各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	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	9	日	～	12	月	9	日							
		冬	1	月	13	日	～	3	月	23	日							
10	キッズホップ	春	4	月	8	日	～	7	月	15	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	9	日	～	12	月	9	日							
		冬	1	月	13	日	～	3	月	23	日							
11	ヨガ(夜)	春	4	月	8	日	～	7	月	15	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 4,000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	9	日	～	12	月	9	日							
		冬	1	月	13	日	～	3	月	23	日							
12	ボクシング エクササイズ (夜)	春	4	月	8	日	～	7	月	15	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 4,000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。
		秋	9	月	9	日	～	12	月	9	日							
		冬	1	月	13	日	～	3	月	23	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	9	日	~	7	月	16	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 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分散しましょう。
		秋	9	月	10	日	~	12	月	10	日							
		冬	1	月	14	日	~	3	月	24	日							
14	バレトン	春	4	月	9	日	~	7	月	16	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 4,000円 入場料込み	3つ(フィットネス・バレリー・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	10	日	~	12	月	10	日							
		冬	1	月	14	日	~	3	月	24	日							
15	太極拳	前	4	月	6	日	~	8	月	31	日	月	9:15 ~ 10:45	各15回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料5,500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	9	月	7	日	~	3	月	7	日							
16	はじめての フォークダンス	春	4	月	6	日	~	7	月	6	日	月	11:00 ~ 12:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 5,000円 入場料込み	初心者向けのフォークダンス入門クラスです。音楽のリズムにのり適度な運動となり、美容と健康にも優れた舞踊です。
		秋	9	月	7	日	~	12	月	21	日			8回			参加料 4,000円 入場料込み	
		冬	1	月	4	日	~	3	月	14	日							
17	骨盤調整 エクササイズ	春	4	月	6	日	~	7	月	6	日	月	13:30 ~ 14:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 5,000円 入場料込み	骨盤・背中まわりの筋肉をゆっくり動かしながら歪みを調整していきます。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	7	日	~	12	月	21	日			8回			参加料 4,000円 入場料込み	
		冬	1	月	4	日	~	3	月	14	日							
18	ダンス エアロピクス	春	4	月	6	日	~	7	月	6	日	月	14:45 ~ 15:45	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 5,000円 入場料込み	ダンスエアロでは力強い直線的な動きだけでなく、柔らかな曲線の動きを取り入れながら音楽に合わせて動く、脂肪燃焼効果の期待できるエクササイズです。
		秋	9	月	7	日	~	12	月	21	日			8回			参加料 4,000円 入場料込み	
		冬	1	月	4	日	~	3	月	14	日							
19	骨盤リセット	春	4	月	6	日	~	7	月	6	日	月	19:30 ~ 20:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 5,000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	7	日	~	12	月	21	日			8回			参加料 4,000円 入場料込み	
		冬	1	月	4	日	~	3	月	14	日							
20	フラダンス (午前)	春	4	月	14	日	~	7	月	7	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 5,000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	15	日	~	12	月	1	日							
		冬	1	月	19	日	~	3	月	22	日							
21	ピラティス (夜)	春	4	月	14	日	~	6	月	30	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 5,000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	15	日	~	12	月	1	日							
		冬	1	月	19	日	~	3	月	22	日							
22	ヨガ(午後)	春	4	月	15	日	~	7	月	1	日	水	13:30 ~ 14:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 5,000円 入場料込み	ヨガの基本技術を習得し健康増進を図る。
		秋	9	月	16	日	~	12	月	2	日							
		冬	1	月	20	日	~	3	月	23	日							
23	ボールで 骨盤調整エクササイズ	春	4	月	16	日	~	7	月	2	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 5,000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	17	日	~	12	月	3	日							
		冬	1	月	21	日	~	3	月	31	日							
24	ヨガ&ピラティス	春	4	月	16	日	~	7	月	2	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 5,000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	17	日	~	12	月	3	日							
		冬	1	月	21	日	~	3	月	31	日							

No.	教室名	期	期間							曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容		
25	木曜フラダンス (夜)	春	4	月	16	日	~	7	月	9	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 5,000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	17	日	~	12	月	3	日							
		冬	1	月	21	日	~	3	月	31	日							
26	ピラティス (午前)	春	4	月	17	日	~	7	月	3	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 5,000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	11	日	~	11	月	27	日							
		冬	1	月	22	日	~	3	月	25	日							
27	金曜フラダンス (夜)	春	4	月	17	日	~	7	月	10	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 5,000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	11	日	~	11	月	27	日							
		冬	1	月	22	日	~	3	月	25	日							
28	タヒチアンダンス	春	4	月	17	日	~	7	月	10	日	月	20:00 ~ 21:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 5,000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	11	日	~	11	月	27	日							
		冬	1	月	22	日	~	3	月	25	日							
29	上級者卓球	春	4	月	13	日	~	7	月	13	日	月	10:00 ~ 12:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 6,000円 入場料込み	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。
		秋	8	月	31	日	~	12	月	21	日			9回			参加料 5,400円 入場料込み	
		冬	1	月	4	日	~	3	月	14	日			8回			参加料 4,800円 入場料込み	
30	中級者卓球	春	4	月	13	日	~	7	月	13	日	月	13:00 ~ 15:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 6,000円 入場料込み	基本的な動作ができ、 さらなる上達を目指す方 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。
		秋	8	月	31	日	~	12	月	21	日			9回			参加料 5,400円 入場料込み	
		冬	1	月	4	日	~	3	月	14	日			8回			参加料 4,800円 入場料込み	
31	初級者卓球	春	4	月	21	日	~	7	月	14	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 6,000円 入場料込み	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	15	日	~	12	月	1	日							
		冬	1	月	12	日	~	3	月	22	日							
32	バウンドテニス	春	4	月	17	日	~	7	月	3	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 6,000円 入場料込み	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	18	日	~	12	月	11	日							
		冬	1	月	15	日	~	3	月	18	日							
33	スポーツ塾(鉄 棒・マット運動)	春	4	月	14	日	~	6	月	30	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、筋力やボディーバラ 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	15	日	~	12	月	1	日							
		冬	1	月	19	日	~	3	月	22	日							
34	初心者 クライミング講習 会	春	5	月	19	日	~	6	月	16	日	火	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	15	日	~	11	月	19	日	木						
		冬	1	月	9	日	~	2	月	13	日	土						
35	健康倶楽部	春	5	月	12	日	~	7	月	28	日	火	13:30~ 15:30	各12回	40~74歳	各8名	参加料 12,000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	29	日	~	12	月	22	日							

No.	教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容
36	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。
37	夏休みだよ！ わくわくスポーツ タイム	夏	7/30(木),8/4(火),8/6(木)	火木	13:30～ 15:00	3回	小学生	50名	参加料 1,000円 入場料込み	球技やニュースポーツを体験し楽しく運動します。
38	春休みだよ！ わくわくスポーツ タイム	冬	3/29	火	13:30～ 15:00	1回	小学生	50名	参加料 500円 入場料込み	球技やニュースポーツを体験し楽しく運動します。
39	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) 4/17,5/15,6/19,7/17,9/18, 10/23,11/20,12/18,1/15,2/19,3/18	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 参加料(1回)300円	親子で楽しくリズム体操や軽運動を行います。
40	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をします。
41	メディカル カウンセリング	通年	6/13	土	15:00～ 17:00	1回	15歳以上 (中学生を除く)	20名	無料	医師と理学療法士が治療方法やリハビリのアドバイスと実技指導を行います。

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)	7/11(土)	9:30～ 10:30 10:30～ 12:00	15歳以上 (中学生は 除く)	100 50	500円(受講者) 500円(一般)	教室の成果を発表し、モチベーションの向上を狙う。 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。