

# 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	費用	内容	参加者数	延参加者数
1	いきいき健康	春	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。	38	303
		秋			31	246
		冬			28	213
2	ゆったり健康	春	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。	36	283
		秋			34	218
		冬			25	194
3	ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	春	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。	32	211
		秋			16	127
		冬			15	102
4	エアロビクス (夜)	春	参加料 4,000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。	54	391
		秋			33	260
		冬			26	200
5	ヨガ(午前)	春	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。	54	431
		秋			48	382
		冬			41	338
6	ズンバ	春	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。	83	347
		秋			69	569
		冬			62	498
7	幼児体操	春	参加料 7,000円 入場料込み	幼児体操教室	7	51
		秋			9	71
		冬			9	76
8	ソフト エアロビクス	春	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。	77	337
		秋			82	699
		冬			78	634
9	ボクシング エクササイズ (午後)	春	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。	7	60
		秋			10	77
		冬			13	93
10	キッズホップ	春	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。	36	300
		秋			31	292
		冬			23	207
11	ヨガ(夜)	春	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。	36	242
		秋			35	254
		冬			23	178
12	ボクシング エクササイズ (夜)	春	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。	62	453
		秋			57	427
		冬			44	351
13	エアロビクス (午前)	春	参加料 4,000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。	48	386
		秋			45	358
		冬			36	328
14	バレトン	春	参加料 4,000円 入場料込み	3つ(フィットネス・バレエ・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。	24	176
		秋			20	144
		冬			21	155

No.	教室名	期	費用	内容	参加者数	延参加者数
15	太極拳	春	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。	9	101
		冬			17	130
16	はじめての フォークダンス	春	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。	7	68
		秋	参加料 4,000円 入場料込み		9	56
		冬			7	35
17	骨盤調整 エクササイズ	春	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。	13	85
		秋	参加料 4,000円 入場料込み		17	93
		冬			10	58
18	ダンス エアロビクス	春	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、柔かい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。	22	164
		秋	参加料 4,000円 入場料込み		25	142
		冬			19	102
19	骨盤リセット	春	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。	32	254
		秋	参加料 4,000円 入場料込み		33	208
		冬			31	184
20	フラダンス (午前)	春	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。	35	293
		秋			31	245
		冬			22	196
21	ピラティス(夜)	春	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。	34	222
		秋			33	251
		冬			30	199
22	ヨガ(午後)	春	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。	16	116
		秋			6	43
		冬			5	41
23	ポールで 骨盤調整エクササイズ	春	参加料 5,000円 入場料込み	エクササイズ用ポールを使って、トレーニングやストレッチを行います。	35	299
		秋			36	301
		冬			32	263
24	ヨガ&ピラティス	春	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身体を目指します。	22	181
		秋			27	213
		冬			25	182
25	木曜フラダンス (夜)	春	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。	36	297
		秋			37	317
		冬			35	273
26	ピラティス (午前)	春	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。	30	251
		秋			32	246
		冬			28	214
27	金曜フラダンス (夜)	春	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。	19	144
		秋			21	161
		冬			15	123

No.	教室名	期	費用	内容	参加者数	延参加者数
28	タヒチアンダンス	春	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によって精神的にもリフレッシュできるエクササイズです。	24	170
		秋			21	134
		冬			11	67
29	上級者卓球	春	参加料 6,000円 入場料込み	基本技術の応用クラスです。ワンポイントアドバイスでさらなる上達を目指します。	30	240
		秋	参加料 5,400円 入場料込み		44	322
		冬	参加料 4,800円 入場料込み		43	275
30	中級者卓球	春	参加料 6,000円 入場料込み	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。	39	306
		秋	参加料 5,400円 入場料込み		34	240
		冬	参加料 4,800円 入場料込み		36	226
31	初級者卓球	春	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。	20	160
		秋			26	214
		冬			24	201
32	バウンドテニス	春	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。	15	140
		秋			15	142
		冬			13	118
33	スポーツ塾(鉄棒・マット運動)	春	参加料 5,000円 入場料込み	鉄棒やマット運動を通して、筋力やポディーバランス・運動感覚を養います。また逆上がりの習得を目指します。	36	323
		秋			27	231
		冬			24	193
34	初心者クライミング講習会	春	参加料 5,000円 (保険料700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。	21	87
		秋			15	66
		冬			19	72
35	健康倶楽部	春	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。	6	55
		冬			6	49
36	トレーニング入門講習会	通年	入場料(1回)250円	トレーニングメニューの使い方や、その人にあったトレーニングメニューの提供をします。	34	34
37	夏休みだよ！わくわくスポーツタイム	夏	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。	27	27
38	春休みだよ！わくわくスポーツタイム	冬	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。	29	29
39	みんなで遊ぼう!!親子プレイタイム	通年	保護者のみ 入場料(1回)300円	親子で楽しくリズム体操や軽運動を行います。	250	250
40	体力測定	通年	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。	44	44
41	メディカルカウンセリング	春	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。	9	9

No.	イベント・大会名	参加料	内容	参加者数	延参加者数
1	フラダンス発表会/レッスン会(夏)	500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。	147	147
		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。	0	0