平成23年度　スポーツ教室開催計画　　豊栄総合体育館

教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容
ジュニアテニス	1	4月1日～5月27日	金	17:15～18:45	7回	小学生	12名	参加料 7,500円	テニスの楽しさを知るとともに基本をしっかりと身に付けます。
	2	6月3日～7月29日	金		7回		12名		
	3	8月5日～9月30日	金		7回		12名		
	4	10月7日～11月25日	金		7回		12名		
初心・初級者テニス 金曜 夜	1	4月1日～5月27日	金	19:00～21:00	7回	15歳以上（中学生除く）	12名	参加料 9,000円	基本技術を身につけ、ゲームを楽しめるようになることを目標に行います。
	2	6月3日～7月29日	金		7回		12名		
	3	8月5日～9月30日	金		7回		12名		
	4	10月7日～11月25日	金		7回		12名		
初心・初級者テニス 土曜 午前	1	4月2日～5月28日	土	10:00～12:00	7回	15歳以上（中学生除く）	12名	参加料 7,500円	
	2	6月4日～7月29日	土		7回		12名		
	3	8月6日～9月17日	土		7回		12名		
	4	10月1日～11月26日	土		7回		12名		
初心・初級者テニス 土曜 夜	1	4月2日～5月28日	土	19:00～21:00	7回	15歳以上（中学生除く）	12名	参加料 9,000円	
	2	6月4日～7月29日	土		7回		12名		
	3	8月6日～9月24日	土		7回		12名		
	4	10月1日～11月26日	土		7回		12名		
中級・上級者テニス 金曜 午前	1	4月1日～5月27日	金	10:00～12:00	7回	15歳以上（中学生除く）	16名	参加料 7,500円	ゲームで必要な技術力を習得することを目標に行います。
	2	6月3日～7月29日	金		7回		16名		
	3	8月5日～9月30日	金		7回		16名		
	4	10月7日～11月25日	金		7回		16名		
中級・上級者テニス 金曜 夜	1	4月1日～5月27日	金	19:00～21:00	7回	15歳以上（中学生除く）	16名	参加料 9,000円	
	2	6月3日～7月29日	金		7回		16名		
	3	8月5日～9月30日	金		7回		16名		
	4	10月7日～11月25日	金		7回		16名		
中級・上級者テニス 土曜 午前	1	4月2日～5月28日	土	10:00～12:00	7回	15歳以上（中学生除く）	16名	参加料 7,500円	
	2	6月4日～7月29日	土		7回		16名		
	3	8月6日～9月17日	土		7回		16名		
	4	10月1日～11月26日	土		7回		16名		
中級・上級者テニス 土曜 夜	1	4月2日～5月28日	土	19:00～21:00	7回	15歳以上（中学生除く）	16名	参加料 9,000円	
	2	6月4日～7月29日	土		7回		16名		
	3	8月6日～9月24日	土		7回		16名		
	4	10月1日～11月26日	土		7回		16名		
体力測定会		6月18日・9月3日・12月17日・3月10日	土	14:00～16:00		小学生以上	なし	参加料 無料	現在の体力を把握していただけます。
健康ウォーキング		5月23日・11月7日	日	日帰り		15歳以上（中学生除く）	各20名	参加料 2,500円	景色を楽しみながらウォーキング。
わくわくハイキング		4月24日・5月22日・9月15日・10月23日	日	日帰り		15歳以上（中学生除く）	各20名	参加料 3,500円	季節に応じて初心者向けの山々をハイキング。
春の区民登山		6月26日	日	日帰り		15歳以上（中学生除く）	20名	参加料 3,500円	郷土の山に登り、健康・体力づくりに役立てます。
北区少年野球大会		7月2日～7月3日	土日			北区内の小学4年生以上		参加料 1チーム 4,000円	大会を通して親睦を深めるとともに、技術の向上と健全な精神の育成に役立てる。
北区少年野球大会新人戦		10月15日～10月16日	土日			北区内の小学5年生以下		参加料 1チーム 4,000円	
北区ミニバスケットボール大会		12月11日	日			北区内の小学生		参加料 1チーム 3,000円	
インドア雪合戦2012		2月18日	土			小学生以上		参加料 1チーム 2,000円	地域の親睦を深めるとともに、冬場の運動不足解消に役立てます。

都合(大会等)により教室・イベントの開催・回数・日程・参加料等については、変更・中止の場合があります。

別紙３－４

平成23年度　総合型地域スポーツクラブハピスカとよさか事業

領域	事業名	期間	曜日	時間	回数	会場	対象	定員	費用	内容
ヘルシーエクササイズ	エアロビクス	4 月 13 日 ～ 6 月 29 日	水	20:00～21:00	10	豊栄総合体育館	高校生以上	40名	会員 1期1,200円 ビジター 1期4,000円	インストラクターの明るい声と音楽に合わせて楽しく体を動かしながら脂肪燃焼しましょう。
		7 月 13 日 ～ 9 月 28 日			10			40名		
		10 月 5 日 ～ 12 月 21 日			10			40名		
		1 月 11 日 ～ 3 月 21 日			10			40名		
	太極拳	4 月 1 日 ～ 6 月 24 日	金	10:00～11:30	10	豊栄総合体育館	高校生以上	40名	会員 1期1,200円 ビジター 1期4,000円	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。
		7 月 1 日 ～ 9 月 30 日			10			40名		
		10 月 14 日 ～ 12 月 16 日			10			40名		
		1 月 6 日 ～ 3 月 23 日			10			40名		
	ルーシーダットン&ピラティス	4 月 5 日 ～ 6 月 28 日	火	13:00～14:00	10	豊栄総合体育館	高校生以上	18名	会員 1期1,500円 ビジター 1期4,000円	ルーシーダットンとピラティスを組み合わせたプログラムで体の歪みの矯正や健康でしなやかかな体づくりを目指します。
		7 月 5 日 ～ 9 月 27 日			10			18名		
		10 月 4 日 ～ 12 月 20 日			10			18名		
		1 月 17 日 ～ 3 月 27 日			10			18名		
	ヨガ	4 月 14 日 ～ 6 月 23 日	木	20:15～21:15	10	豊栄総合体育館	高校生以上	40名	会員 1期1,200円 ビジター 1期4,000円	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。
		7 月 7 日 ～ 9 月 22 日			10			40名		
		10 月 6 日 ～ 12 月 22 日			10			40名		
		1 月 5 日 ～ 3 月 22 日			10			40名		
	健康トレーニング	4 月 14 日 ～ 6 月 30 日	木	10:00～11:30	11	豊栄総合体育館	高校生以上	40名	会員 1期1,200円 ビジター 1期4,000円	楽しみながら健康と体力維持のための筋力トレーニングを行います。
		7 月 7 日 ～ 9 月 29 日			11			40名		
		10 月 6 日 ～ 12 月 22 日			10			40名		
		1 月 5 日 ～ 3 月 22 日			10			40名		
	ソフトエアロビクス	4 月 1 日 ～ 6 月 24 日	金	14:00～15:00	10	豊栄総合体育館	高校生以上	40名	会員 1期1,200円 ビジター 1期4,000円	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ごろの運動不足を解消し、ストレスを発散します。
		7 月 1 日 ～ 9 月 30 日			10			40名		
		10 月 14 日 ～ 12 月 16 日			10			40名		
		1 月 6 日 ～ 3 月 23 日			10			40名		
	ヒップホップ教室	4 月 21 日 ～ 6 月 23 日	木	19:00～20:00	10	豊栄総合体育館	高校生以上	40名	会員 1期1,200円 ビジター 1期4,000円	ヒップホップの音楽で楽しく運動します。運動不足の解消とダンスの楽しさを体感しましょう。
		7 月 7 日 ～ 9 月 29 日			10			40名		
		10 月 6 日 ～ 12 月 22 日			10			40名		
		1 月 5 日 ～ 3 月 22 日			10			40名		
チャレンジスポーツ	キッズダンス教室水曜	4 月 13 日 ～ 6 月 29 日	水	17:00～18:00	10	豊栄総合体育館	小学生	20名	参加料 月2,000円 (会員限定)	ヒップホップにジャズダンスなどを組み合わせた教室です。子供の体力向上を図るとともに運動不足の解消や神経系の発達に役立ちます。
		7 月 13 日 ～ 9 月 28 日			10			20名		
		10 月 5 日 ～ 12 月 21 日			10			20名		
		1 月 11 日 ～ 3 月 21 日			10			20名		
	キッズダンス教室木曜	4 月 21 日 ～ 6 月 23 日	木	17:00～18:00	10	豊栄総合体育館	小学生	20名	参加料 月2,000円 (会員限定)	
		7 月 7 日 ～ 9 月 29 日			10			20名		
		10 月 6 日 ～ 12 月 22 日			10			20名		
		1 月 5 日 ～ 3 月 22 日			10			20名		
	ミニバスケットボール	4 月 1 日 ～ 3 月 30 日	金	19:00～21:00	51	葛塚中学校	小学生	30名	会員無料	主に低学年を対象に、基本動作・基本技術の習得を図ります。
	硬式野球	7 月 16 日 ～ 3 月 31 日	土	7:00～9:00	34	豊栄南運動公園	中学生3年生	30名	会員無料	高校での部活動に備えて基本技術の習得を図ります。
	フットサル教室	4 月 6 日 ～ 3 月 29 日	水 木	16:00～18:00	100	豊栄南運動公園	小学1年～4年生	20名	参加料 月1,500円 (会員限定)	フットサルを通して運動能力の向上や運動不足の解消を図ります。
	ソフトテニス教室	4 月 6 日 ～ 3 月 28 日	水	19:30～21:30	50	豊栄総合体育館	中学生	15名	参加料 月1,000円 (会員限定)	主に1・2年生を対象に基本技術の習得を図ります。

領域	事業名	期間	曜日	時間	回数	会場	対象	定員	費用	内容
ファミリースポーツ	卓球	4月2日～3月31日	土	9:30～11:30	32	豊栄総合体育館	小学生以上	16名	会員無料 ビジター 小人300円 大人500円	小・中学生には技術指導を行います。大人はコーチや参加者同士で対戦を楽しみます。
		4月2日～3月31日	水	18:15～19:45	40					
	ソフトバレーボール	4月2日～3月31日	土	9:30～11:30	32	豊栄総合体育館	大人	12名	会員無料 ビジター 1回500円	未経験でも楽しく参加できます。運動不足の解消やストレス発散に役立ちます。
		4月13日～3月21日	水	18:15～19:45	40					
	フットサルU-12	4月2日～3月31日	土	9:30～11:30	32	豊栄総合体育館	小学生	25名	会員無料 ビジター 1回300円	サッカーやドッジボール・野球などを通して運動能力の向上や友達作りに役立てます。
	キッズスポーツ	4月2日～3月31日	土	9:30～11:30	32	豊栄総合体育館	小学生	30名	会員無料 ビジター 1回300円	
	グラウンドゴルフ	4月2日～3月31日	土	9:30～11:30	45	豊栄南運動公園	大人	23名	会員無料 ビジター 1回500円	未経験でも楽しめます。
エンジョイゲーム	バドミントン	4月1日～3月30日	金	19:30～21:30	50	早通中学校	高校生以上	15名	会員無料 ビジター 1回300円	初級～中級者向けです。各種大会への参加も可能です。
		4月13日～3月21日	水	18:15～19:45	40	豊栄総合体育館				
	大人から始めるサッカー	4月11日～3月26日	月	19:30～21:00	50	豊栄南運動公園	中学生以上	15名	会員無料 ビジター 1回800円	一人でも参加が可能です。仲間とサッカーを楽しみましょう。
	星空テニス(硬式)	4月6日～11月30日	水	19:30～21:30	35	豊栄総合体育館 テニスコート	高校生以上	16名	会員無料 ビジター 1回800円	テニスを楽しみながら運動不足を解消しましょう。
大会・イベント	青空ファミスポ	5月14日・28日・6月4日・25日・7月30日・9月10日・17日	土	9:30～11:30	7	豊栄南運動公園	小学生とその家族	30名	会員無料	ファミリースポーツを屋外で楽しむイベントです。
	アウトドアイベント	8月6日	土	9:00～16:00	1	未定	小学生とその家族	20名	参加料 1,500円	野外活動を通して親子のきずなを深めます。
	スポーツフェスタ	3月17日	土	9:00～17:00	1	豊栄総合体育館	小学生以上	100名	参加料 100円～400円	1日で様々なスポーツが体験できます。
	硬式野球特別教室	1月28日・2月4日	土	9:00～16:00	2	豊栄南運動公園	中学3年生	40名	会員無料	社会人硬式野球部を招いて最新の練習方法と技術を習得します。
	グラウンドゴルフ大会	9月24日・3月24日	土	9:00～12:00	2	豊栄南運動公園	小学生以上	40名	参加料 500円	日ごろの練習の成果発揮の場として大会を開催します。
	親子フットサル交流大会	10月2日	日	9:00～17:00	1	豊栄総合体育館	小学生以上	100名	参加料 100円	フットサル教室参加者と父母による大会を開催して親睦と交流を深めます。

領域について

- ヘルシーエクササイズ ・・・ 日々を健康に過ごすためのプログラムで、主に初心者を対象としています。
- チャレンジスポーツ ・・・ これからはじめたい人・技術向上を目指す人のための各種教室です。
- ファミリースポーツ ・・・ 親子でスポーツを楽しみます。小学生は基本動作の習得や健全育成に役立ちます。大人は運動不足の解消やストレス発散に効果があります。
- エンジョイゲーム ・・・ 楽しみながら技術の向上を目指します。運動不足の解消やストレス発散に効果があります。
- 大会・イベント ・・・ 会員・市民を対象に日ごろの練習の成果を発揮していただくとともに運動の習慣化のきっかけづくりの場として開催します。