

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	会場
1	いきいき健康(月)	春	4/8~7/22	月	13:30	12回	50歳以上の方	各50名	参加料600円 (入場料1回250円)	ウォーキングやレクリエーション・筋力トレーニングなど、楽しみながらもしっかりと体を動かすメニューを行います。			中体育室
		秋	9/30~12/16			各10回			参加料500円 (入場料1回250円)				
		冬	1/20~3/24			各12回			参加料600円 (入場料1回250円)				
2	いきいき健康(木)	春	4/11~7/11	木	14:30	各12回	50歳以上の方	各50名	参加料600円 (入場料1回250円)				中体育室
		秋	9/19~12/12			10回			参加料500円 (入場料1回250円)				
		冬	1/9~3/13										
3	ゆったり健康	春	4/12~7/19	金	13:30	各12回	65歳以上の方	各25名	参加料 3,600円	主に椅子に座ってできる"ゆったりピクス"という有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた運動を音楽をバックに行います。			研修室
		秋	9/20~12/20			10回			参加料 3,000円				
		冬	1/10~3/14										
4	はじめての太極拳	春	4/9~7/9	火	9:30	各12回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各100名	参加料 1,800円 入場料 (1回)250円	太極拳の基本動作を学び健康作りに役立てましょう。初心者でも安心して参加できます。			中体育室
		秋	9/17~12/3			10回			参加料1,500円 (入場料1回250円)				
		冬	1/7~3/18										
5	初級太極拳	春	4/9~7/9	火	11:00	各12回	15歳以上 (中学生を除く) 経験者	各100名	参加料 1,800円 入場料 (1回)250円	経験者を対象に基本の復習とレベルアップのための技術を指導します。			中体育室
		秋	9/17~12/3			10回			参加料1,500円 (入場料1回250円)				
		冬	1/7~3/18										
6	ヨガ (午後)	春	4/9~7/9	火	13:30	各12回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各100名	参加料 1,800円 入場料 (1回)250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。			中体育室
		秋	9/17~12/3			10回			参加料1,500円 (入場料1回250円)				
		冬	1/7~3/18										
7	ヨガ (午前)	春	4/12~7/19	金	9:30	各12回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各100名	参加料 1,800円 入場料 (1回)250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。			中体育室
		秋	9/20~12/20			10回			参加料1,500円 (入場料1回250円)				
		冬	1/10~3/14										
8	ヨガ (夜)	春	4/9~7/9	火	20:00	各12回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各100名	参加料 1,800円 入場料 (1回)250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。			中体育室
		秋	9/17~12/3			10回			参加料1,500円 (入場料1回250円)				
		冬	1/7~3/18										
9	エアロビクス (午前)	春	4/12~7/19	金	11:00	各12回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各100名	参加料 1,800円 入場料 (1回)250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。			中体育室
		秋	9/20~12/20			10回			参加料1,500円 (入場料1回250円)				
		冬	1/10~3/14										
10	エアロビクス (夜)	春	4/11~7/18	木	20:00	各12回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各100名	参加料 1,800円 入場料 (1回)250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。			中体育室
		秋	9/19~12/12			10回			参加料1,500円 (入場料1回250円)				
		冬	1/9~3/13										
11	バレトン	春	4/11~7/18	木	18:50	各12回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各100名	参加料 1,800円 入場料 (1回)250円	ニューヨークのバレエダンサーによって作り出された、バレエの動きを取り入れた最新のエクササイズ。しなやかな体を目指しましょう。			中体育室
		秋	9/19~12/12			10回			参加料1,500円 (入場料1回250円)				
		冬	1/9~3/13										
12	ヒップホップ	春	4/11~7/18	木	17:30	各12回	小学生以上	各50名	参加料 1,800円 入場料 大人(1回)250円 こども(1回)100円	初めての小学生はもちろん、親子で楽しく踊ってみたいという方にもお勧めです。ヒップホップの基礎から楽しく指導します。10回終わるころにはダンサーみたいにかっこよく踊れちゃうかも。			中体育室
		秋	9/19~12/12			10回			参加料1,500円 (入場料1回250円)				
		冬	1/9~3/13										
13	キッズダンス	春	4/9~7/9	火	16:00	各12回	年中・年長	各35名	参加料2,400円	幼少期に身に付けておきたい柔軟性や、リズム感を楽しく身に着けます。			中体育室
		秋	9/17~12/3			10回			参加料 2,000円				
		冬	1/7~3/18										
14	ボクシング エクササイズ	春	4/9~7/9	火	18:50	各12回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各100名	参加料 1,800円 入場料 (1回)250円	ボクシングの動きを取り入れ音楽に合わせてパンチやキックを繰り出します。日ごろのストレス発散にはお勧めのプログラムです。			中体育室
		秋	9/17~12/3			10回			参加料1,500円 (入場料1回250円)				
		冬	1/7~3/18										
15	ピラティス(朝一)	春	4/18~6/27	木	9:15~ 10:15	各10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各25名	参加料 5,000円	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手に入れることができます。			研修室
		夏	8/1~10/3										
		秋	10/24~12/26										
16	ピラティス(朝二)	春	4/18~6/27	木	10:30~ 11:30	各10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各25名	参加料 5,000円				研修室
		夏	8/1~10/3										
		秋	10/24~12/26										
17	フラダンス	春	4/18~6/27	木	13:30~ 14:30	各10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	15名	参加料 5,000円	ハワイアンミュージックに合わせてフラダンスを学びます。			研修室
		夏	8/1~10/3										
		秋	10/24~12/26										
18	ルーシーダットン	春	4/18~6/27	木	19:30~ 20:30	各10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各25名	参加料 5,000円	体のゆがみを整える、タイ式のヨガ。誰でも無理なく気持ちよく練習できます。			研修室
		夏	8/1~10/3										
		秋	10/24~12/26										
19	はじめてのテニス 金曜コース(屋外)	春	4/12~5/31	金	19:15~ 20:45	各7回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各20名	参加料 6,000円	初心者を対象にしたテニス教室。ラケットの振り方からラリーができるまでを目指します。			テニ
		秋	8/30~10/11										

パンフレット配布日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む

定員を超えた場合責任抽選

20	親子テニス(屋外)	春 秋	4/13~6/1 8/31~10/12	土	17:30 ~19:00	各7回	小学生1~4年と 保護者	各10組	参加料 7,000円	初心者を対象に、親子で楽しくプレイ できるよう、練習します。	G 屋 B 内	ス コ ー ト		
21	はじめてのテニス 土曜コース(屋外)	春 秋	4/13~6/1 8/31~10/12	土	19:15~ 20:45	各7回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各20名	参加料 6,000円	初心者を対象にしたテニス教室。ラ ケットの振り方からラリーができるまで を目指します。				
22	はじめてのテニス (屋内)	冬	1/10~3/14	金	19:15~ 20:45	10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	20名	参加料 8,000円	初心者を対象にしたテニス教室。ラ ケットの振り方からラリーができるまで を目指します。				
23	産後ママのための ヨガ教室	春 秋 冬	4/24~5/8 10/23~11/6 2/26~3/12	水	10:15~ 11:00 11:30~ 12:15	各3回	1歳未満の子を 持つ産後ママ	各40組	参加料 500円 入場料 (1回)250円	産後ママ向けのヨガエクササイズを 行います。1歳未満のお子様と一緒に 参加できます。産後の運動始め、気分転 換、友達作りには是非ご参加ください。	市 電 車 沿 い の 窓 口 に よ り	先 着 順	小 体 育 室	
24	ちびっこ遊びひろば	通年 (6・8月はいりません)	4/10~3/12	主に 第2水 曜	9:15 ~ 10:30	月1回	保護者と 未就学児	なし	大人のみ 入場料(1回)250円	広い体育館に魅力的な遊具を揃えて、 楽しい音楽がかかっている遊びひろば です。	直 接 会 場 で 申 込 み	当 日	な し	中 体 育 室
25	コスポッポ親子遊戯	通年 (8月はいりません)	4/24~3/26	主に 第4水 曜	10:00 ~ 11:30	月1回	保護者と 未就学児	なし	大人のみ 入場料(1回)250円	広い体育館に魅力的な遊具がたくさん 揃っています。お兄さんやお姉さんと 一緒に音楽に合わせて楽しく踊りま しょう。かわいくまぶーやもんた君も 待っています☆	直 接 会 場 で 申 込 み	当 日	な し	中 体 育 室
26	コスポ体カテスト ~メニュー作成& トレーニングの 基本を学ぶ~	通年		金 土	15:00~ 17:00 13:00~ 15:00		15歳以上の方 (中学生を除く)	団体の場 合はあら かじめご 相談くだ さい。	入場料 (1回)250円	自分の体力がどれくらいで、どんなメ ニューが効果的なのか知りたい方向 けです。簡単な体力テストを行い、そ れを基にトレーニングのメニュー作成 やアドバイスを行います。	電 話 ・ 窓 口 に て 随 時 受 付	先 着 順	ト レ ー ニ ン グ	
27	はじめての トレーニング	通年		水	13:30~ 14:30		15歳以上の方 (中学生を除く)	各3名	入場料 (1回)250円	トレーニングが初めてでマシンの使い 方が分からない方を対象に、初心者 用のメニューを紹介いたします。	電 話 ・ 窓 口 に て 随 時 受 付	先 着 順	ト レ ー ニ ン グ	

1	女性のための水泳 (初心者コース)	春 秋 冬	4/16~7/2 9/10~1/26 1/7~3/18	火	10:00 ~ 11:00	各12回 ..... 10回	泳げない15歳以上 の女性 (中学生を除く)	各20名	参加料2,400円 (入場料1回450円) ..... 参加料2,000円 (入場料1回450円)	水慣れからスタートしてクロール・背泳 ぎで25m完泳を目指します。	パ ン フ レ ッ ト 配 布 日 よ り ハ ガ キ ・ F A X ・ メ ー ル ま た は 当 セ ン タ ー 窓 口 に 申 し 込 む	定 員 を 超 え た 場 合 責 任 抽 選	屋 内 プ ール
2	女性のための水泳 (平泳ぎコース)	春 秋 冬	4/16~7/2 9/10~1/26 1/7~3/18	火	10:00 ~ 11:00	各12回 ..... 10回	クロール・背泳ぎで 25m泳げる 15歳以上の女性 (中学生を除く)	各20名	参加料2,400円 (入場料1回450円) ..... 参加料2,000円 (入場料1回450円)	ターンを習得してクロールと背泳ぎで 50m完泳し、平泳ぎで25m完泳を目指 します。			
3	女性のための水泳 (バタフライコース)	春 秋 冬	4/16~7/2 9/10~1/26 1/7~3/18	火	10:00 ~ 11:00	各12回 ..... 10回	クロール・背泳ぎ ・平泳ぎで25m泳げる 15歳以上の女性 (中学生を除く)	各20名	参加料2,400円 (入場料1回450円) ..... 参加料2,000円 (入場料1回450円)	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの泳力向上 とバタフライで25m完泳を目指します。			
4	女性のための水泳 (たくさん泳ぎたい コース)	春 秋 冬	4/16~7/2 9/10~1/26 1/7~3/18	火	10:00 ~ 11:00	各12回 ..... 10回	4泳法が泳げる 15歳以上の女性 (中学生を除く)	各20名	参加料2,400円 (入場料1回450円) ..... 参加料2,000円 (入場料1回450円)	4泳法をトータルでサポートし、100m個 人モドレーの完泳を目指します。			
5	女性のための水泳 (初心者コース)	春 秋 冬	4/11~6/27 9/12~11/28 1/9~3/13	木	10:00 ~ 11:00	各12回 ..... 10回	泳げない15歳以上 の女性 (中学生を除く)	各20名	参加料2,400円 (入場料1回450円) ..... 参加料2,000円 (入場料1回450円)	水慣れからスタートしてクロール・背泳 ぎで25m完泳を目指します。			
6	女性のための水泳 (平泳ぎコース)	春 秋 冬	4/11~6/27 9/12~11/28 1/9~3/13	木	10:00 ~ 11:00	各12回 ..... 10回	クロール・背泳ぎで 25m泳げる 15歳以上の女性 (中学生を除く)	各20名	参加料2,400円 (入場料1回450円) ..... 参加料2,000円 (入場料1回450円)	ターンを習得してクロールと背泳ぎで 50m完泳し、平泳ぎで25m完泳を目指 します。			
7	女性のための水泳 (バタフライコース)	春 秋 冬	4/11~6/27 9/12~11/28 1/9~3/13	木	10:00 ~ 11:00	各12回 ..... 10回	クロール・背泳ぎ ・平泳ぎで25m泳げる 15歳以上の女性 (中学生を除く)	各20名	参加料2,400円 (入場料1回450円) ..... 参加料2,000円 (入場料1回450円)	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの泳力向上 とバタフライで25m完泳を目指します。			
8	女性のための水泳 (たくさん泳ぎたい コース)	春 秋 冬	4/11~6/27 9/12~11/28 1/9~3/13	木	10:00 ~ 11:00	各12回 ..... 10回	4泳法が泳げる 15歳以上の女性 (中学生を除く)	各20名	参加料2,400円 (入場料1回450円) ..... 参加料2,000円 (入場料1回450円)	4泳法をトータルでサポートし、100m個 人モドレーの完泳を目指します。			
9	お屋の水泳教室	春 秋 冬	4/5~7/12 9/13~11/29 1/10~3/14	金	13:30 ~ 14:30	各12回 ..... 10回	泳げない 15歳以上の方 (中学生を除く)	各20名	参加料2,400円 (入場料1回450円) ..... 参加料2,000円 (入場料1回450円)	泳げない人を対象に、水慣れからク ロールで25メートル完泳を目指しま す。			
10	初心者水泳	春 秋 冬	4/5~7/12 9/13~11/29 1/10~3/14	金	19:30 ~ 20:30	各12回 ..... 10回	泳げない 15歳以上の方 (中学生を除く)	各20名	参加料3,000円 (入場料1回450円) ..... 参加料2,500円 (入場料1回450円) ..... 参加料2,400円 (入場料1回450円)	泳げない人を対象に、水慣れからク ロールで25メートル完泳を目指しま す。			
11	アクアエクササイズ (月曜日コース)	春 秋 冬	4/8~7/8 9/30~12/16 1/20~3/24	月	10:00 ~ 10:50	12回 ..... 各10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各100名	参加料2,000円 (入場料1回450円) ..... 参加料1,800円 (入場料1回450円)	朝から気持ちよく体を動かしたいとい う方にはこの教室!!音楽に合わせて ながら楽しく水の中でエアロビクス ダンスを行います。陸よりも体への負 担が少ないので、めいっばい体を動 かせます。平日はなかなか運動でき ないという方は土曜日コースがおス スメです!!			
12	アクアエクササイズ (土曜日コース)	春 秋 冬	4/6~7/6 9/14~12/14 1/18~3/22	土	10:00 ~ 10:50	各10回 ..... 8回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各100名	参加料2,000円 (入場料1回450円) ..... 参加料1,800円 (入場料1回450円)	朝から気持ちよく体を動かしたいとい う方にはこの教室!!音楽に合わせて ながら楽しく水の中でエアロビクス ダンスを行います。陸よりも体への負 担が少ないので、めいっばい体を動 かせます。平日はなかなか運動でき ないという方は土曜日コースがおス スメです!!			
13	プールde健康	春 秋 冬	4/5~7/12 9/13~11/29 1/10~3/14	金	10:00 ~ 11:00	各12回 ..... 10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各100名	参加料600円 (入場料1回450円) ..... 参加料500円 (入場料1回450円)	水の特性を利用し、ウォーキングやレ クリエーション・筋力トレーニングな ど、楽しみながらもしっかりと体を動 かしていきます。			
14	ちびっこクロール	春	4/8~6/24	月	17:00~ 18:00	10回	小学5年生以上	15名	参加料2,000円 (入場料1回170円)	水慣れからはじめ、クロール25m完 泳を目指します。			