平成21年4月時点での予定ですので、その後変更になっている可能性があります。

<u> </u>	えで	<u>の予定ですので、その後変更にた</u>	こってに	ハる可能性	<u>生があり</u>	<u>ます。</u>			
教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対 象	定員	費用	内 容
	-4	5 0 40 0 0 0 0 40 0			445			参加料 2,100円	
	前	5 月 13 日 ~ 9 月 16 日	水		14回			入場料(1回)250円	
	後	10 月 21 日 ~ 3 月 24 日		10:30 ~	20回	15歳以上		参加料 3,000円 入場料(1回)250円	太極拳の基本技術の習得を
はじめよう!太極拳	前	4 月 17 日 ~ 9 月 18 日		12:00	19回	(中学生除()	各120名	参加料 2,800円	目指します。
			金					入場料(1回)250円 参加料 3,000円	
	後	10 月 16 日 ~ 3 月 12 日			20回			多加科 3,000円 入場料(1回)250円	
二十四式太極拳 (復習編)	秋	10 月 29 日 ~ 3 月 4 日	木	10:30 ~ 12:00	12回	15歳以上の 経験者 (中学生除く)	120名	参加料 1,800円 入場料(1回)250円	基本技術の復習を行いさらな る習熟を目指します。
ョガ (タイ式)	春秋	5 月 11 日 ~ 7 月 13 日 10 月 19 日 ~ 12 月 21 日	月	13:30 ~ 14:30	各9回	15歳以上 (中学生除〈)	50名	参加料 1,800円 入場料(1回)250円	タイに伝わるヨガエクササイ ズの基本技術を習得します。
	春	4 月 16 日 ~ 7 月 16 日			10回			参加料 5,500円	身体の奥にある、姿勢を保ち
ピラティス(昼)	Ħ		木	13:30 ~ 14:30	10回	15歳以上 (中学生除()	12名	入場料込み 参加料 3,300円	内臓を支えるインナーマッスル を鍛えるピラティスの基本技術
	秋	10 月 29 日 ~ 12 月 17 日		14.50	6回	(ヤチエ豚バ)		→ 入場料込み	を習得します。
10	春	4 月 13 日 ~ 7 月 13 日		19:30 ~	10回	15歳以上		参加料 5,500円 入場料込み	身体の奥にある、姿勢を保ち 内臓を支えるインナーマッスル
ピラティス(夜)	秋	10 月 19 日 ~ 12 月 21 日	月	20:30	90	(中学生除()	12名	参加料 5,000円	を鍛えるピラティスの基本技術
					92			入場料込み	を習得します。
	春	5 月 28 日 ~ 7 月 16 日						4. I = 4.1	ヒップホップダンスのリズムに
ヒップホップ	秋	10 月 22 日 ~ 12 月 17 日	木	10:00 ~ 11:00	各6回	15歳以上 (中学生除()	各40名	参加料 1,200円 入場料(1回)250円	合わせて楽しく有酸素運動を おこない、健康の維持・増進
	冬	1 月 21 日 ~ 3 月 18 日		11.00		(十十工M/)		/(38年(1四)250[]	を図ります。
	*								
	春	5 月 28 日 ~ 7 月 16 日							チューブとバランスボールを つかった筋力トレーニング中
チューブとボールde エクササイズ	秋	10 月 22 日 ~ 12 月 17 日	木	11:30 ~ 12:30	各6回	15歳以上 (中学生除()	各40名	参加料 1,500円 入場料(1回)250円	心です。自身に合わせて負荷
179917	冬	1 月 21 日 ~ 3 月 18 日		12.30		(十十工(水八)		/(38年(1四)250[]	が調節できるのではじめてで
	(i	1 月 21 日 ~ 3 月 18 日							も安心です。
	春	4 月 14 日 ~ 7 月 21 日			各10回			参加料 2,000円 1回参加料300円	音楽に合わせた、楽しいエア
エンジョイ	秋	9 月 8 日 ~ 12 月 15 日	火	10:00 ~		15歳以上	各150名	入場料(1回)250円	ロビクスダンスで、運動不足
エアロビクス			1	11:30		(中学生除()	D 130 D	参加料 1,600円	の解消とストレスを発散しま す。
	冬	1 月 19 日 ~ 3 月 16 日			8回			1回參加料300円 入場料(1回)250円	9.
	春	4 月 22 日 ~ 7 月 15 日						参加料 2,000円	
			4		各10回			1回參加料300円	音楽に合わせた、楽しいエア
エアロビクス	秋	9月9日~12月9日	水	19:00 ~ 20:30		15歳以上 (中学生除()	各150名	入場料(1回)250円	ロビクスダンスで、運動不足 の解消とストレスを発散しま
	冬	1 月 20 日 ~ 3 月 17 日		20.30	90	(十十工(水八)		参加料 1,800円 1回参加料300円	す。
	11	1 A 20 D . 3 A 11 D			기타			入場料(1回)250円	
	春	4 月 13 日 ~ 6 月 22 日			8回			参加料 400円 入場料(1回)250円	
とやの エクササイズ	秋	9月7日~12月21日	月	13:30 ~	10回	15歳以上	各50名	参加料 500円	・体力アップに効果のある、 様々なトレーニングでしっかり
±7991X	-		7	14:30	10回	(中学生除()	D 30 D	入場料(1回)250円	身体を鍛えます。
	冬	1 月 18 日 ~ 3 月 15 日			9回			参加料 450円 入場料(1回)250円	
	春	4 月 17 日 ~ 7 月 10 日			10回			参加料 500円	筋力トレーニングやレクリ
いきいき健康	秋		金	13:20 ~		50歳以上	各50名	入場料(1回)250円 参加料 450円	エーションなどの、健康の維
	水	9 月 18 日 ~ 12 月 18 日	並	14:50	9回	50脉以工	급30년	入場料(1回)250円	持・増進を目的とした運動を
	冬	1 月 15 日 ~ 3 月 19 日			8回			参加料 400円 入場料(1回)250円	楽しく行います。
	春	4 月 16 日 ~ 7 月 23 日			10回				
やさしい健康	∓.b		-	13:30 ~		65歳以上	各50名	参加料 無料	高齢者向けのやさしい強度で 楽しく、わかりやすく健康づく
	秋	10 月 22 日 ~ 12 月 17 日	小	14:30	各6回	03脉以工	급30년	入場料(1回)250円	果り、わかり P9 (健康)(りを行います。
	冬	1 月 21 日 ~ 3 月 18 日							
				午前1-					
	春	5 月 1 日 ~ 7 月 17日	金	10:30 ~		40~74歳の			
健康倶楽部				12:30		メタボリックシ			医療機関のバックアップを受
(午前コース) (午後コース)		10 月 19 日 ~ 1 月 18 日	月	午後コース	各3ヶ月 (12回)	ンドローム及 び生活習慣病	各4名	参加料7,000 円 入場料(1回)250円	けた、高度な健康運動指導を 提供し、3ヶ月間で生活習慣
(184)	秋			13:30 ~	(1211)	予防·改善希		ус-ш-1 (і Д.) 20013	病の予防と改善を目指す。
		10月30日~1月22日	金	15:30		望者			
	L	,	312	月曜 は午前	<u></u>				
	春	5 月 28 日 ~ 7 月 16 日							
キッズヒップホップ	秋	10 月 22 日 ~ 12 月 17 日	木	17:00 ~	各6回	小学	各30名	参加料1,500円	リズムに合わせて楽しく体を 動かし、運動不足の解消とダ
(とやのスポーツ塾)			-	18:00	그이의	1~6年生	1304	入場料(1回)100円	到かり、運動不足の解消とラ ンスの面白さを体感します。
	冬	1 月 21 日 ~ 3 月 18 日							
	1			1				参加料 無料	m 7 m 1 /
親子の遊び広場		11月~3月		10:30 ~	月1回	幼児と保護者	なし		親子で楽しく元気いっぱいに 遊戯体操をしたり遊具で遊ん
	Ì	(11/13, 12/11, 1/15, 2/19, 3/12	۷)	11:30				大人のみ 入場料(1回)250円	だりします。
								7 (211(-12) - 2313	
		4月~3月				1歳未満の子			
産後ママのための シェイプアップ教室	(4/27、5/11、6/15、7/13、9/14、		10:00 ~ 11:00	月1回	1 成木油の士を持つ	50名	参加料250円 入場料(1回)250円	産後の体を引き締めるエクサ サイズを行います。
フェコングツノ9X至]	11/16、)		11.00		産後ママ		/八物作(1円)200円	ショスでコルボタ。
	-			-					
あなたのための	Ì	通年		40:00		A FABILLY		A traded develop	体力テストを実施し、それに
トレーニングメニュー をつくります!		(月か土のどちらか週1回)		13:00 ~ 17:00	週1回	15歳以上 (中学生除()	マンツーマ ン指導	参加料 無料 入場料(1回)250円	基づいた初心者向けのメ
E - (765;	Ì			17.00		(:1:于工M()	ン消毒	/(2017 (1日)200円	ニュー提供を行います。
	-		1	-		小字生以上			スポーツによる怪我や痛み等
スポーツメディカル	Ì	年1回(6/12金)	金	19:00 ~	10	(中学生以下	20名	参加料 無料	の悩みに専門の医師や理学
カウンセリング	Ì	1 · ⊢ (◇ , 1 <u>F m </u>)	312	20:30		は保護者同 伴)		> NH11 MM11	療法士が問診・指導を行いま す
	-					. IT/			

平成21年4月時点での予定ですので、その後変更になっている可能性があります。

		の予定ですので、その後変更にな							1
教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対 象	定員	費用	内 容
児童初心者水泳 (5·6年生)	春	5 月 8 日 ~ 6 月 12 日	火·金	17:00 ~ 18:00	10回	泳げない 小学5・6年生	30名	参加料 無料 入場料(1回)170円	水慣れからクロールで25m完
児童初心者水泳 (3·4年生)	春	6 月 16 日 ~ 7 月 17 日	火·金	17:00 ~ 18:00	10回	泳げない 小学3・4年生	30名	参加料 無料 入場料(1回)170円	泳を目指します。
	春	5 月 12 日 ~ 7 月 14 日 5 月 8 日 ~ 7 月 17 日	火金						
女性のための水泳 <i>はじめてコース</i>	秋	【短期集中プログラム】 10 月 20 日 ~ 11 月 24 日	火·金			泳げない15歳 以上の女性 (中学生除く)			水慣れからクロール·背泳ぎで25m完泳を目指します。
	冬	1 月 12 日 ~ 3 月 16 日 1 月 15 日 ~ 3 月 19 日 5 月 12 日 ~ 7 月 14 日	金火						
女性のための水泳	春	5 月 8 日 ~ 7 月 17 日 [短期集中プログラム]	金			クロール·背 泳ぎで25m泳			クロール・背泳ぎで50m完泳
まだまだコース	秋	10 月 20 日 ~ 11 月 24 日 1 月 12 日 ~ 3 月 16 日	火·金 火			げる15歳以上 の女性 (中学生除く)			し、平泳ぎで25m完泳を目指 します。
	* 春	1 月 15 日 ~ 3 月 19 日 5 月 12 日 ~ 7 月 14 日	金火	10:00 ~ 11:00	各10回		各30名	参加料 1,600円 入場料(1回)450円	
女性のための水泳 <i>がんばるコース</i>	秋	5 月 8 日 ~ 7 月 17 日 [短期集中プログラム] 10 月 20 日 ~ 11 月 24 日	金 火·金			クロール·背 泳ぎ·平泳ぎ で25m泳げる 15歳以上の			パタフライの25m完泳を目指 します。
	冬	1 月 12 日 ~ 3 月 16 日 1 月 15 日 ~ 3 月 19 日	火金			女性 (中学生除〈)			
	春	5 月 12 日 ~ 7 月 14 日 5 月 8 日 ~ 7 月 17 日	火金			4323+ 48°2 L"			
女性のための水泳 たくさん泳ぎたいコー ス	秋	[短期集中プログラム] 10 月 20 日 ~ 11 月 24 日	火·金			4泳法が泳げ る15歳以上の 女性 (中学生除く)			100m個人メドレーの完泳を 目指します。
	冬春	1 月 12 日 ~ 3 月 16 日 1 月 15 日 ~ 3 月 19 日 4 月 15 日 ~ 7 月 15 日	金		12回			参加料 2,000円	
ナイター水泳 <i>はじめてコース</i>	秋冬	10 月 21 日 ~ 12 月 16 日 1 月 13 日 ~ 3 月 17 日	水	19:00 ~ 20:00	~ 00	泳げない15歳 以上 (中学生除く)	各20名	入場料(1回)450円 参加料 1,600円 入場料(1回)450円 参加料 1,700円 入場料(1回)450円	水慣れからクロールで25m完 泳を目指す。
ナイター水泳 まだまだ <i>コース</i>	春秋冬	4 月 15 日 ~ 7 月 15 日 10 月 21 日 ~ 12 月 16 日 1 月 13 日 ~ 3 月 17 日	水	19:00 ~ 20:00	12回 9回 10回	クロールが泳 げる15歳以上 (中学生除〈)	各20名	参加料 2,000円 入場料(1回)450円 参加料 1,600円 入場料(1回)450円 参加料 1,700円	クロールで50m完泳し、背泳き で25m完泳を目指す。
ナイター水泳 がんばる平泳ぎ <i>コー</i> <i>ス</i>	_	4 月 14 日 ~ 7 月 7 日 10 月 20 日 ~ 12 月 22 日	火	19:00 ~ 20:00	12回 9回	クロール・背 泳ぎが泳げる 15歳以上 (中学生除く)	各20名	入場料(1回)450円 参加料 2,000円 入場料(1回)450円 参加料 1,600円 入場料(1回)450円 参加料 1,700円	平泳ぎで25m完泳を目指しま す。
ナイター水泳 がんぱる <i>パタフライ</i>	冬春秋	1 月 12 日 ~ 3 月 16 日 4 月 14 日 ~ 7 月 7 日 10 月 20 日 ~ 12 月 22 日	火	19:00 ~ 20:00	10回 12回 9回	クロール・背 泳ぎ・平泳ぎ が泳げる15歳	各20名	入場料(1回)450円 参加料 2,000円 入場料(1回)450円 参加料 1,600円 入場料(1回)450円	パタフライで25m完泳し、4泳 法を楽しく泳ぎます。
コース	冬春	1 月 12 日 ~ 3 月 16 日 4 月 20 日 ~ 7 月 6 日	月		10回	以上 (中学生除()		参加料 1,700円 入場料(1回)450円 参加料 2,000円 入場料(1回)450円	
アクアエクササイズ	秋	4 月 18 日 ~ 7 月 4 日 10 月 19 日 ~ 12 月 21 日 10 月 17 日 ~ 12 月 19 日	月土	10:00 ~ 10:50	9回 9回 8回	15歳以上の 女性 (中学生除く)	各100名	参加料 1,800円 入場料(1回)450円 参加料 1,800円 入場料(1回)450円 参加料 1,600円 入場料(1回)450円	水の特性を生かした、水中の エアロビクスダンスで運動不 足を解消し、健康の維持・増 進を図ります。
	冬	1 月 18 日 ~ 3 月 15 日 1 月 16 日 ~ 3 月 20 日	月土		9回			参加料 1,800円 入場料(1回)450円	
やさしい水中健康	春秋冬	4 月 21 日 ~ 6 月 30 日 9 月 8 日 ~ 12 月 15 日 1 月 12 日 ~ 3 月 16 日	火	14:00 ~ 14:50	各10回	65歳以上	各40名	参加料 500円 (入場料(1回)450円	高齢者向けのやさいい強度で、水中トレーニングやリラクゼーションを行い、健康の維持・増進を図ります。
いきいき水泳	春秋冬	4 月 15 日 ~ 7 月 1 日 9 月 9 日 ~ 12 月 9 日 1 月 13 日 ~ 3 月 17 日	水	14:00 ~ 15:00	各10回	泳げない60歳 以上	各20名	参加料 500円 入場料(1回)450円	生涯スポーツに水泳を取り入れたい方に水泳の基本を紹介し、クロールで25m完泳を目指す。
ブールで健康	春秋冬	4 月 15 日 ~ 7 月 1 日 9 月 9 日 ~ 12 月 9 日 1 月 13 日 ~ 3 月 17 日	水	10:00 ~ 11:00	各10回	15歳以上 (中学生除〈)	各80名	参加料 500円 入場料(1回)450円	水中トレーニングやリラク ゼーションを行い、健康の維持・増進を図ります。

西海岸公園市営プール

			FLSC へか ノヤスユ 時点での予定ですので、その後変更に	なってい	・ る可能性か	(あります.				日海井公園中省ノール		
教室名		期	期日	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容		
		春	4 月 10 日 ~ 6 月 26 日	火·金								
	はじめて コース	秋	9 月 25 日 ~ 12 月 11 日	火·金	10:15		泳げない15歳以上の女性 (中学生を除く)	各40名		クロールと背泳ぎで25m完泳を目指す。		
		冬	1 月 8 日 ~ 3 月 19 日	火·金	\$	各20回						
	まだまだ	春秋	4 月 10 日 ~ 6 月 26 日 9 月 25 日 ~ 12 月 11 日	火·金			クロールと背泳ぎが泳げる 15歳以上の女性	各60名		クロールと背泳ぎで50m完泳し, 平泳ぎの完成を目指す。		
	コース	**	1 月 8 日 ~ 3 月 19 日	火·金	11:15		(中学生を除く)	доод	40 ± 7 ± 1 × 1 × 1 × 1	7 V PARCE COMPLIANO, TIME CONTINUE CASE 7 .		
女性のための水泳		春	4月10日~6月26日	火·金					参加料 3,000円 入場料(1回)500円			
	がんぱる コース	秋	9 月 25 日 ~ 12 月 11 日	火·金	11:20		クロール・背泳ぎ・平泳ぎが泳げ る15歳以上の女性	各60名		パタフライの完成を目指す。		
		冬	1 月 8 日 ~ 3 月 19 日	火·金	5	各20回	(中学生を除く)					
	たくさん	春	4 月 10 日 ~ 6 月 26 日	火·金			4/3/2+4/3/1474F5N L 0.+#					
	泳ぎたい コース	秋	9月25日~12月11日	火·金	12:20		4泳法が泳げる15歳以上の女性 (中学生を除く)	各40名		100m個人メドレーの完成を目指す。		
		冬春	1 月 8 日 ~ 3 月 19 日 4 月 8 日 ~ 7 月 15 日	火·金	10:15							
みんなで泳さ 1,000M	í ð	秋	10 月 14 日 ~ 12 月 16 日	水	1	各10回	4泳法が泳げる15歳以上 (中学生を除く)	各20名	参加料 1,500円 入場料(1回)500円	いろいろなメニューを楽しくみんなで合計1,000M泳ぐ		
1,0001		冬	1 月 6 日 ~ 3 月 10 日		11:15		(17-16-64)		八場村(1四)300[]			
/ 11 = 5 //	_	春	4 月 8 日 ~ 7 月 15 日		10:15		クロール、背泳ぎが泳げる		Atalul			
女性のためなごやか水	の 泳	秋	10 月 14 日 ~ 12 月 16 日	水	ł	各10回	15歳以上の女性 (中学生を除く)	各20名	参加料 1,500円 入場料(1回)500円	平泳ぎの導入 楽に長い距離を泳ぐ		
		冬	1 月 6 日 ~ 3 月 10 日		11:15							
	クロール 背泳ぎ	春秋	4月16日~6月25日10月1日~12月3日	木	11:20		クロール25m以上泳げる15歳以上	各40名		クロールで50m完泳 背泳ぎで25m完泳		
	コース	冬	1月7日~3月18日	.,.			(中学生を除く)		参加料 1,500円	楽しくクロール、背泳ぎを泳ぐ		
ゆうゆう水泳	TT 25. 46	春	4月 8日 ~ 7月 15日		ı	各10回			入場料(1回)500円			
	平泳ぎ バタフライ コース	秋	10月 14日 ~ 12月 16日	水	12:20		クロール・背泳ぎが泳げる15歳以上 (中学生を除く)	各40名		平泳ぎの導入 パタフライの導入		
	- ^	冬	1月 6日~ 3月 10日									
シニアのため	o O	春	4 月 16 日 ~ 6 月 25 日 10 月 1 日 ~ 12 月 3 日	木	14:00		泳げない50歳以上	各40名	参加料 500円	クロール25m完泳を目指す。		
水泳		秋冬	1 月 7 日 ~ 3 月 18 日	715	14:00	各10回	がりないの成め上	H-0 H	入場料(1回)500円	7 DESTINATION OF THE PROPERTY		
もっと泳ご	à				15:00				参加料 500円	カローII.750M空海太戸ゼナ		
シニアのための		冬	1 月 5 日 ~ 3 月 16 日	火			クロール25M泳げる50歳以上	20名	入場料(1回)500円	クロールで50M完泳を目指す。		
ナイトスイミン	rt	春	4 月 17 日 ~ 6 月 19 日	_	18:30	# 40 E	泳げない15歳以上	# 00#	参加料 1,700円			
はじめてクロール		秋冬	9 月 25 日 ~ 11 月 27 日 1 月 8 日 ~ 3 月 12 日	金	19:30	各10回	(中学生を除く)	各20名	入場料(1回)500円	クロールで25m完泳を目指す		
		春	4 月 17 日 ~ 6 月 19 日		19:45							
ナイトスイミン 平泳ぎコー	゚゚゚゙ ス	秋	9 月 25 日 ~ 11 月 27 日	金	ł	各10回	クロール・背泳ぎが泳げる 15歳以上(中学生は除()	各20名	参加料 1,700円 入場料(1回)500円	平泳ぎで25m完泳を目指す		
	*		1 月 8 日 ~ 3 月 12 日		20:45							
ナイトスイミン	グ	春 4 月 18 日 ~ 6 月 20 日 秋 9 月 26 日 ~ 11 月 28 日 土			18:30	各10回	クロールが泳げる15歳以上	各20名	参加料 1,700円	クロールで50M完泳と背泳ぎで25m完泳を目指す		
クロール背泳ぎ	コース	冬	1 月 9 日 ~ 3 月 13 日	_	19:30	1.01	(中学生は除く)	птоп	入場料(1回)500円	71 WCOUNTERSECTIONS COMPANY		
		春	4 月 18 日 ~ 6 月 20 日		19:45		万口二日,北海龙, 亚海龙州海岸					
ナイトスイミン バタフライコー		秋	9 月 26 日 ~ 11 月 28 日	±	ŧ	各10回	クロール・背泳ぎ・平泳ぎが泳げる 15歳以上(中学生は除()	各20名	参加料 1,700円 入場料(1回)500円	パタフライで25M完泳を目指す。		
		冬	1 月 9 日 ~ 3 月 13 日		20:45							
目指せ指導者:	コース	通年	4月7日~11月10日	火	14:00	20回	100m個人メドレーが泳げる15歳以上 (中学生を除く)	20名	参加料1,000円	指導者の資格をとるための知識と泳力を身につける。		
		#			15:00		(十子主を示く)		入場料(1回)500円			
		夏		月	8:30							
夏休みちびっこ	水泳	休み	7 月 27 日 ~ 8 月 7 日	\$	\$	10回	泳げない小学生(1年 - 6年)	200名	参加料500円 入場料(1回)200円	クロール25m完泳を目指す。		
		春	4月9日~7月9日	±	9:30							
おはようアク	ア	秋	10 月 1 日 ~ 12 月 10 日	木	1	各10回	15歳以上(中学生を除く)	各80名	参加料 2,000円 入場料(1回)500円	水中でのエアロビクスで運動不足を解消。		
		冬	1 月 7 日 ~ 3 月 18 日		11:00				()00013			
		春	4 月 16 日 ~ 6 月 25 日		19:45				参加料 2,000円			
アクアエクササ	イズ	秋冬	10月1日~12月3日1月7日~3月18日	木	20:30	各10回	15歳以上(中学生を除く)	各80名	入場料(1回)500円	水中でのエアロビクスで運動不足を解消。		
			4月8日~7月15日	水								
		春	4 月 10 日 ~ 6 月 12 日	金	14:00							
水中健康		秋	9月30日~12月9日	水	ì	各10回	15歳以上(中学生を除()	各50名	参加料 500円	水中でのウォーキング・トレーニング・ゲーム・リラクゼー		
			10 月 2 日 ~ 12 月 4 日	金					/八物作(1四)300円	ション等で楽しく健康づくりを行う。		
		冬	1 月 6 日 ~ 3 月 10 日 1 月 8 日 ~ 3 月 12 日	水金	15:00							
					10:00							
親子でちゃん	3î 2	5月 ~10 月	5月~10月(8月は除く) 月2回(予定)	月2回	\$	月2回	幼児と保護者	50組	保護者のみ 入場料1回500円	アームブイなどの浮き具を使用し,親子で触れ合い楽しく 遊び,運動不足・ストレスを解消する。		
		Ĺ			11:00							
メタボリックシンドロ- 座	-ム予防講		9月中旬予定				成人	先着20名	無料	メタボリックシンドローム予防の知識と運動の実践を促す 講義を行う。		
		-	4 8 0 8 7 8 7		0.15							
幼児体操		春秋	4 月 9 日 ~ 7 月 9 日 10 月 1 日 ~ 12 月 10 日	木	9:45 }	各10回	1歳以上の幼児	各12名	参加料 5,000円	体を動かし、楽しく遊ぶ。		
		冬	1 月 7 日 ~ 3 月 18 日		11:30		610回 1歳以上の幼児 各1					
1		-										

平成21年度 スポーツ教室一覧

新潟市体育館

平成21年4月時点での予定ですので、その後変更になっている可能性があります。

1 100 2 1 7 7 7 1 1 1 1 1 1	,,,		_	, ,,			100	<u> </u>	5	_ ,) 130 IT /	, ,,	, ,,	0					
教 室 名	期				期		間				曜日	時	間	回	数	対	象	定員	費用	内 容
中高齢者健康	秋	11	月	5	日	~	12	月	3	日		13:30	~	5[1	50歳	n F	なし	参加料1,000円	老化防止と健康の維持増進を目的とした運動。 (1)
中间取旧 健康	冬	1	月	7	日	~	3	月	10	日		15:0	0	10	回	JUIJX	- 以工	¥.	参加料2,000円	動。 (1) ウォーキング(2)レクリ エーション他
らくらくエアロビクス	秋	11	月	4	日	~	12	月	2	日		10:00		5[1	15歳 の方		各100名	参加料1,500円	初心者向けエアロビクス
5/5/17/10/7	冬	1	月	6	日	~	3	月	10	日		11:3	0	10	回	生を			参加料3,000円	別心自内リエアロピア人
転ばぬ先の体力作り	秋	11	月	4	日	~	12	月	2	日		14:00	١	5[60歳	_ T.E.	50名	参加料800円	転倒防止を目的とした 基礎体力作り。(1)
(転倒予防)	冬	1	月	6	日	~	3	月	10	日		15:0	0	10	回	OO PJSC	W.T.	П 3	参加料1,600円	ウォーキング(2)簡単 な筋力トレーニング他
U - 8フットサル	秋	11	月	4	日	~	12	月	2	日		17:00	٠	5[<u> </u>	小学1	~ 3年	50名	参加料2,000円	初心者向けフットサル
(外部講師が指導)	冬	1	月	6	日	~	3	月	10	日		18:3	0	10		1 -1- 1	34	30 1	参加料4,000円	기가(아마니아) 기가 (아마다)

平成21年度 スポーツ教室一覧

新潟市トレーニングセンター

平成21年4月時点での予定で<u>すので、その後変更になっている可能性があります。</u>

1 12% = 1 17 3 5 3 7	" -	<u>り」たじりのじ、この仮名丈になりしい</u>	٠٠.	1 40 1 1 1	, 0)	75 7	0				
教 室 名	期	期間	曜日	時間	間	回	数	対 象	定員	費用	内 容
コンピュータ	通	毎週火(4、9、1月除く)		13:30	~	週2	· (iii	小学生以 上(中学生 以下は保	1回の診断 につき5名 程度(団体	生活アドバイス	体力測定による身体的作業能力,問診による栄養・生活状況の診断結果に基づいて健康と運動についてアドバイスを行う。
体力診断	年	毎週木(4、9、1月除く)		18:30	~	<u>ju</u> 2	. ഥ	護者の付添い必要)	程及(団体 は別途調 整)	体力測定のみ コース (1 回 300円)	筋力、柔軟性、持久力 など10種目測定しま す。
初めてのトレーニング 午前コース (職員が指導)		7、10、1月開催	金曜日	10:00 } 11:30							
初めてのトレーニング 午後コース (職員が指導)	通年	4、9、1月開催	火曜日	13:30 } 15:00		各3	回	15歳以上 の方(中学 生を除く)	各5名	、場料 (1回) 250	初心者を対象にトレーニングマシンやフリーウエイトの使い方,安全で効果的なトレーニング方法を指導する。
初めてのトレーニング 夜コース (職員が指導)		6、9月開催	月曜日	19:00 } 20:30							

トレーニングセンター他

平成21年度 スポーツ教室一覧 平成21年4月時点での予定ですので、その後変更になっている可能性があります。

教	室	名	期		期	間	曜日	時間	回数	対 象	定員	費用	内 容
スポー	ツメ	ディカ	春	鳥屋野		6月12日	金	19:00	5.0	小字生以上		deservation l	スポーツによる怪我や 痛み等の悩みに専門
へか ルカウ				トレセン		11月20日	金	20:30	各1回	(中学生以 下は保護 者の付添	20名	無料	の医師、理学療法士が 問診,指導を行う。

陸上競技場

平成21年度 スポーツ教室一覧 平成21年4月時点での予定ですので、その後変更になっている可能性があります。

教	室	名	期			ļ	明	間			曜日	時	間	回	数	対	象	定	員	費用	内	容
たのし イタ-	く汗走 · ジョ	≣!!ナ ギング	秋	9 ,	月;	3 E] ~	10	月	1 E	火		:00	各	5回	15歳 の方(生を	中学	10	0名	参加科1,500円	ジョギングの 応用。経験・ 応じて初級・ でクラス別に たします。	レベルに 中級・上級