

下山スポーツセンター 令和元年度スポーツ教室

Table with columns: No., 教室名, 期日, 日程 (①-⑭), 曜日, 時間, 講師, 回数, 対象, 定員, 参加料, 入場料, 内容, 会場, 参加人数, 延べ人数. It lists various swimming classes such as 'みんなの泳水はじめてクロール・背泳ぎコース', 'サタデー泳水はじめてクロール・背泳ぎコース', 'ナイト泳水(火)平泳ぎ・バタフライコース', etc., with their respective schedules and fees.

# 下山スポーツセンター 令和元年度スポーツ教室

No.	教室名	期日	日程														曜日	時間	講師	回数	対象	定員	参加料	入場料 ※毎回必要	内容	会場	参加人数	延べ人数		
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭														
21	アクア スプラッシュ	春 4月13日 ~ 6月29日	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29							10:00~ 10:30	横見 優子	11	15歳以上の方 (中学生は除く)	70名	3,900 円	不要	水中で行うエアロビクスダンスです。水の特性を活かして陸上よりも多くの運動量が得られます。	プール (全面)	15	132
		夏 7月27日 ~ 8月31日	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31											9:20~ 9:50	6		2,100 円	24	125						
		秋 9月14日 ~ 12月7日	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7					10:00~ 10:30	12		4,300 円	20	194						
		冬 1月11日 ~ 3月21日	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/7	3/14	3/21										10	3,600 円	18	98					
22	7777キック フィットネス	春 4月10日 ~ 7月3日	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3						19:00~ 19:45	中田 知樹	12	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	3,800 円	500円(1回)	水中で行うウォーキングとエアロビクスダンスを行います。水の特性を活かして陸上よりも多くの運動量が得られます。	プール (6コース)	30	277
		秋 9月11日 ~ 12月4日	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	12/4								13	3,900 円	30	279					
		冬 1月8日 ~ 3月11日	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/4	3/11											10	3,000 円	20	133				
23	おしえて水泳	春 4-5-6月第3木	4/18	5/16	6/20														13:30~ 14:30	ポランティア 指導員	3	クロールが 25m泳げる方	なし	不要	おとな 500円(1回) こども 200円(1回)	ポランティアスタッフがやさしく丁寧に泳ぎのコツをポイントアドバイスいたします。	プール (4.5,6コース)	27	27	
		夏 9-10-11-12月第3木	9/19	10/17	11/21	12/19																4	不要	39	39					
		秋 1-2-3月第3木	1/16	2/20	3/19																		3	不要	17			17		
24	親子deちやぶ <sup>♪</sup>	回数:月1回 定員:50組	7/9	12/19															10:00~ 11:00	スタッフ2名	月 1回	幼児と保護者	先着 50組	500 円	不要	浮き具等を使用し、親子で触れ合い、楽しく遊び、運動不足・ストレス解消します。	プール(全面)	16	16	
25	親子deちやぶ <sup>♪</sup> サタデー	回数:月1回 定員:50組	9/7																10:00~ 11:00	スタッフ2名	月 1回	幼児と保護者	先着 50組	500 円	不要	浮き具等を使用し、親子で触れ合い、楽しく遊び、運動不足・ストレス解消します。	プール(全面)	26	26	
26	エンジョイ健康 (2時)	春 4月17日 ~ 6月26日	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26							14:00~ 14:45	スタッフ 2名	10	60歳以上の方	各20名	1,000 円	250円(1回)	高齢者向けのやさしい強度の運動を行います。各回によってウォーキング、チューブ、ダンベル、ボール等を使用して、レクリエーションなどを交えながら、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。	会議室	16	167	
		秋 9月25日 ~ 11月27日	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27										10	1,000 円	20	169					
		冬 1月15日 ~ 3月18日	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/4	3/11	3/18											10	1,000 円	19			107		
27	エンジョイ健康 (3時)	春 4月17日 ~ 6月26日	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26							15:00~ 15:45	スタッフ 2名	10	60歳以上の方	各20名	1,000 円	250円(1回)	高齢者向けのやさしい強度の運動を行います。各回によってウォーキング、チューブ、ダンベル、ボール等を使用して、レクリエーションなどを交えながら、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。	会議室	16	167	
		秋 9月25日 ~ 11月27日	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27											10	1,000 円	20			169		
		冬 1月15日 ~ 3月18日	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/4	3/11	3/18											10	1,000 円	19			107		
28	スマイル健康 (2時)	春 4月18日 ~ 7月4日	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/13	6/20	6/27	7/4							14:00~ 14:45	宮嶋 久恵	10	60歳以上の方	各20名	1,000 円	250円(1回)	高齢者向けのやさしい強度の運動を行います。各回によってウォーキング、チューブ、ダンベル、ボール等を使用して、レクリエーションなどを交えながら、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。	会議室	20	145	
		秋 9月26日 ~ 11月28日	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28											10	1,000 円	19			142		
		冬 1月9日 ~ 3月12日	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12											10	1,000 円	17			112		
29	スマイル健康 (3時)	春 4月18日 ~ 7月4日	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/13	6/20	6/27	7/4							15:00~ 15:45	宮嶋 久恵	10	60歳以上の方	各20名	1,000 円	250円(1回)	高齢者向けのやさしい強度の運動を行います。各回によってウォーキング、チューブ、ダンベル、ボール等を使用して、レクリエーションなどを交えながら、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。	会議室	10	69	
		秋 9月26日 ~ 11月28日	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28											10	1,000 円	10			76		
		冬 1月9日 ~ 3月12日	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12											10	1,000 円	9			64		
30	体力測定&相談	春 4月6日 ~ 6月29日	4/6	4/9	4/20	4/23	5/11	5/14	5/25	5/28	6/4	6/15	6/18	6/29					14:00~ 16:00	スタッフ 2名	12	15歳以上の方 (中学生は除く)	2名	不要	250円(1回)	6項目(持久力、筋力、筋持久力、敏捷性、瞬発力、柔軟性)の体力測定を実施し、その結果から個人に合った運動プログラム作成・相談を行います。 ※測定のみでも可能です。	トレーニングルーム 会議室	8	8	
		夏 7月2日 ~ 9月26日	7/2	7/13	7/20	7/23	8/3	8/6	8/17	8/20	8/31	9/3	9/10	9/21	9/28								13	10						
		秋 10月1日 ~ 12月17日	10/1	10/12	10/19	10/26	10/29	11/16	11/19	11/30	12/3	12/14	12/17										12	6	6					
		冬 1月7日 ~ 3月28日	1/7	1/18	1/21	2/1	2/4	2/15	2/18	2/29	3/3	3/14	3/17	3/28									12	6	6					
31	産後ママヨガ	春 4月16日 ~ 6月18日	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18									10:00~ 10:45	坂井 真由美	8	1歳未満の子を 持つ産後ママ	各15組	2,800 円	250円(1回)	産後ママ向けのヨガエクササイズ。1歳未満のお子様と一緒に参加できます。	会議室	13	79	
		夏 7月2日 ~ 9月3日	7/2	7/9	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3												8	2,800 円	8	49					
		秋 10月1日 ~ 12月10日	10/1	10/8	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10													8	2,800 円	0			0		
		冬 1月21日 ~ 3月24日	1/21	1/28	2/4	2/18	3/3	3/10	3/17	3/24													8	2,800 円	0			0		
32	親子ママヨガ	春 4月16日 ~ 6月18日	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18									11:15~ 12:00	坂井 真由美	8	1歳から4歳未満 の子を持つ母親	各15組	2,800 円	250円(1回)	親子向けのヨガエクササイズ。1歳から4歳未満のお子様と一緒に参加できます。	会議室	0	0	
		夏 7月2日 ~ 9月3日	7/2	7/9	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3												8	2,800 円	5	24					
		秋 10月1日 ~ 12月10日	10/1	10/8	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10													8	2,800 円	0			0		
		冬 1月21日 ~ 3月24日	1/21	1/28	2/4	2/18	3/3	3/10	3/17	3/24													8	2,800 円	0			0		
33	からだ調整 エクササイズ	春 4月17日 ~ 6月26日	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26							10:00~ 11:00	信田 純一	10	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 24名	3,500 円	250円(1回)	ご自身の身体の癖を調整し、動きやすい身体を取り戻すためのエクササイズを行います。	会議室	24	179	
		夏 7月10日 ~ 9月18日	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18											10	3,500 円	24			199		
		秋 10月9日 ~ 12月11日	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11											10	3,500 円	23			182		
		冬 1月8日 ~ 3月11日	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/4	3/11											10	3,500 円	25			169		
34	姿勢改善 エクササイズ	春 4月17日 ~ 6月26日	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26							11:15~ 12:15	信田 純一	10	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 24名	3,500 円	250円(1回)	ビラティスの要素を取り入れ、背骨や骨盤を意識したエクササイズを行います。	会議室	23	168	
		夏 7月10日 ~ 9月18日	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18											10	3,500 円	20			142		
		秋 10月9日 ~ 12月11日	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11											10	3,500 円	20			154		
		冬 1月8日 ~ 3月11日	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/4	3/11											10	3,500 円	25			162		
35	ハルトン	春 4月17日 ~ 6月26日	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26							19:00~ 19:45	古川 裕美	10	15歳以上の方 (中学生は除く)	各20名	3,500 円	250円(1回)	3つの要素(フィットネス・ヨガ・ヨガ)を組み入れた動きで体幹を鍛えながら、柔軟性もアップしなやかに美しい体を目指します。	会議室	17	131	
		夏 7月10日 ~ 9月18日	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18											10	3,500 円	20			165		
		秋 10月9日 ~ 12月11日	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11											10	3,500 円	20			164		
		冬 1月8日 ~ 3月11日	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/4	3/11											10	3,500 円	18			118		
36	ピラティス	春 4月18日 ~ 6月27日	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27							10:00~ 11:00	葛尾 敏子	10	15歳以上の方 (中学生は除く)</								

下山スポーツセンター 令和元年度スポーツ教室

No.	教室名	期日	日程														曜日	時間	講師	回数	対象	定員	参加料	入場料 ※毎回必要	内容	会場	参加人数	延べ人数	
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭													
40	ヨガレッツ	春 4月19日 ~ 6月28日	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28						金	14:30~15:15	小林 真弓	10回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 20名	3,500円	250円(1回)	ヨガとストレッチを組み合わせたヨガレッツを行い、楽しく筋力・柔軟性の向上を図ります。	会議室	17	141
		夏 7月19日 ~ 9月20日	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20						金											
		秋 10月11日 ~ 12月13日	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13						金											
		冬 1月10日 ~ 3月13日	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13	3/27																
41	ヨガ19	春 4月19日 ~ 6月28日	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28						金	19:00~19:45	木村 智恵子	10回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 18名	3,500円	250円(1回)	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礎から出来ます。	会議室	18	134
		夏 7月19日 ~ 9月20日	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20						金											
		秋 10月11日 ~ 12月13日	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13						金											
		冬 1月10日 ~ 3月13日	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13						金											
42	ヨガ20	春 4月19日 ~ 6月28日	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28						金	20:00~20:45	木村 智恵子	10回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 18名	3,500円	250円(1回)	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礎から出来ます。	会議室	18	147
		夏 7月19日 ~ 9月20日	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20						金											
		秋 10月11日 ~ 12月13日	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13						金											
		冬 1月10日 ~ 3月13日	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13						金											
43	タヒチアングダンス	春 4月13日 ~ 6月22日	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22						土	10:00~11:00	丸山 友美	10回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 20名	3,500円	250円(1回)	音楽に合わせて笑顔でダンス。ウエスト、おなか、背中インナーマッスルを刺激し、基礎代謝がアップします。	会議室	13	108
		夏 7月13日 ~ 9月21日	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/14	9/21						土											
		秋 10月5日 ~ 12月14日	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14						土											
		冬 1月11日 ~ 3月14日	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14						土											
44	エアロピクス	春 4月13日 ~ 7月6日	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6				土	11:30~12:15	橋見 優子	12回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 18名	4,200円	250円(1回)	難易度、運動強度の高いエアロピクスです。音楽に合わせて体を動かす。持久力・筋力を向上を目指します。ストレス発散に最適です。	会議室	11	105
		夏 7月27日 ~ 8月24日	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31										土											
		秋 9月14日 ~ 12月7日	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7				土											
		冬 1月11日 ~ 3月21日	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/7	3/14	3/21						土											

No.	イベント名	期日	日程														曜日	時間	講師	回数	対象	定員	参加料	入場料 ※毎回必要	内容	会場	参加人数	延べ人数	
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭													
1	中地区 遠征野球大会	6月 2~4チーム	6/20	6/21 予備日	6/22 予備日													木	09:00~17:00	審判員4名	1回	60歳以上の方	4チーム	5,000円	不要	古希遠征野球チームによるトーナメント戦	中地区運動広場 (津島陸運動公園)	4チーム	4チーム
2	山の下 親子deちやぶ	7-8月 定員:50組	7/18	8/22														木	10:30~11:15	スタッフ2名	2回	幼児と保護者	先着 20組	100円	おとな 200円(1回) こども 100円(1回)	浮き具等を使用し、親子で触れ合い、楽しく遊び、運動不足・ストレス解消します。	山の下海浜 公園プール	12	12
3	山の下 着衣泳教室	7月	7/29															月	10:00~12:00	海上保安庁	1回	25m泳げる方 (小学校4年生以下の方は保護者と一緒の受講が必要)	先着 40名	不要	200円(1回) こども 100円(1回)	水難事故時の護身術として着衣の状態です。音楽に合わせて泳ぎます。波の出るプールでは海での着衣泳を体験できます。	山の下海浜 公園プール	0	0