別紙2-1

# 平成２７年度　北地区スポーツセンター　スポーツ教室開催計画

体育館
多目的ルーム
トレーニングルーム

23 教室 826 コマ

| | 教室名 | 強度 | 高齢者向け | 期 | 日程 | | | | | | | | | | | | | | | 曜日 | 時間 | 講師 | 対象 | 定員 | 費用 | 1回券 | 内容 | 申込方法 | 決定方法 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ | ⑩ | ⑪ | ⑫ | ⑬ | ⑭ | ⑮ | | | | | | | | | | |
| 1 | カラダ引き締め<br>トレーニング | ★<br>3 | 高齢者<br>オススメ | 春 | 4/6 | 4/13 | 4/20 | 4/27 | 5/11 | 5/18 | 5/25 | 6/1 | 6/15 | 6/22 | | | | | | 月 | 9:45～<br>10:15 | 佐藤　美和子 | 15歳以上<br>(中学生は除く) | 各50名 | 参加料2,000円<br>入場料込 | 340円<br>入場料込 | 全身を動かすための筋肉を作るトレーニングです。日常使われないような筋肉を使うことで基礎代謝を上げ、筋力のアンバランスを補正し、正しい姿勢の保持と腰痛などの予防にも効果的です。無理せず自分のペースで行えます。 | ハガキ・FAX・電子メールまたは当センター窓口 | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | | | | 夏 | 7/6 | 7/13 | 7/27 | 8/3 | 8/10 | 8/17 | 8/24 | 8/31 | 9/7 | 9/14 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 秋 | 10/5 | 10/19 | 10/26 | 11/2 | 11/9 | 11/16 | 11/30 | 12/7 | 12/14 | 12/21 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 冬 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 2/29 | 3/7 | 3/14 | 3/28 | | | | | | | | 鉄間　愛実 | | | | | | | |
| 2 | エアロビクス<br>【月曜】<br>∴夏期のみ<br>ｽﾃｯﾌﾟ ｴｸｻｻｲｽﾞ | ★<br>3.5 | 高齢者<br>オススメ | 春 | 4/6 | 4/13 | 4/20 | 4/27 | 5/11 | 5/18 | 5/25 | 6/1 | 6/15 | 6/22 | | | | | | 月 | 10:30～<br>11:30 | 佐藤　美和子 | 15歳以上<br>(中学生は除く) | 各50名 | 参加料3,000円<br>入場料込 | 500円<br>入場料込 | 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!!さらに筋力や引き締めトレーニングもセットで健康であると同時に筋肉量もアップ!!（ｽﾃｯﾌﾟ用）ステップ台によるエクササイズです。一般的なエアロビクスに比べてローテンポで足に加わる衝撃も小さいので、体力に自信のない方も安心して行えます。 | | |
| | | | | 夏 | 7/6 | 7/13 | 7/27 | 8/3 | 8/10 | 8/17 | 8/24 | 8/31 | 9/7 | 9/14 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 秋 | 10/5 | 10/19 | 10/26 | 11/2 | 11/9 | 11/16 | 11/30 | 12/7 | 12/14 | 12/21 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 冬 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 2/29 | 3/7 | 3/14 | 3/28 | | | | | | | | 鉄間　愛実 | | | | | | | |
| 3 | バレトン | ★<br>3 | | 春 | 4/6 | 4/13 | 4/20 | 4/27 | 5/11 | 5/18 | 5/25 | 6/1 | 6/15 | 6/22 | | | | | | 月 | 18:45～<br>19:30 | 櫛谷　夏子 | 15歳以上<br>(中学生は除く) | 各40名 | 参加料3,000円<br>入場料込 | 500円<br>入場料込 | ﾌｨｯﾄﾈｽとﾊﾞﾚｴとﾖｶﾞを融合させた欧州発の新感覚ｴｸｻｻｲｽﾞです。体幹を鍛えて体を引き締め柔軟性もUP。激しく体を動かさなくてもたっぷり汗をかける有酸素トレーニングです。 | | |
| | | | | 夏 | 7/6 | 7/13 | 7/27 | 8/3 | 8/10 | 8/17 | 8/24 | 8/31 | 9/7 | 9/14 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 秋 | 10/5 | 10/19 | 10/26 | 11/2 | 11/9 | 11/16 | 11/30 | 12/7 | 12/14 | 12/21 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 冬 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 2/29 | 3/7 | 3/14 | 3/28 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | ルーシー<br>ダットン<br>【月曜】 | ★<br>2 | | 春 | 4/6 | 4/13 | 4/20 | 4/27 | 5/11 | 5/18 | 5/25 | 6/1 | 6/15 | 6/22 | | | | | | 月 | 19:45～<br>20:45 | 林　千亜子 | 15歳以上<br>(中学生は除く) | 各50名 | 参加料3,000円<br>入場料込 | 500円<br>入場料込 | 体のゆがみを整える、タイ式のヨガ。関節を柔らかくし、リンパの流れと血行を促進します。誰でも無理なく気持ちよく練習できます。 | | |
| | | | | 夏 | 7/6 | 7/13 | 7/27 | 8/3 | 8/10 | 8/17 | 8/24 | 8/31 | 9/7 | 9/14 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 秋 | 10/5 | 10/19 | 10/26 | 11/2 | 11/9 | 11/16 | 11/30 | 12/7 | 12/14 | 12/21 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 冬 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 2/29 | 3/7 | 3/14 | 3/28 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 骨盤矯正<br>エクササイズ | ★<br>3 | 高齢者<br>オススメ | 春 | 4/8 | 4/15 | 4/22 | 5/20 | 5/27 | 6/3 | 6/10 | 6/24 | | | | | | | | 水 | 9:45～<br>10:45 | 宮嶋　久恵 | 15歳以上<br>(中学生は除く) | 各30名 | 参加料2,400円<br>入場料込 | 500円<br>入場料込 | 骨盤・背中まわりの筋肉をゆっくり動かしながら、ゆがみを調整していきます。骨盤をリセットし健康的な体作りを目指しましょう。 | | |
| | | | | 夏 | 7/8 | 7/15 | 7/22 | 7/29 | 8/12 | 8/19 | 8/26 | 9/9 | 9/16 | 9/30 | | | | | | | | | | | 参加料3,000円<br>入場料込 | | | | |
| | | | | 秋 | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/9 | 12/16 | | | | | | | | | | | | | 参加料2,400円<br>入場料込 | | | | |
| | | | | 冬 | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/9 | 3/16 | 3/23 | 3/30 | | | | | | | | | | | 参加料3,000円<br>入場料込 | | | | |
| 6 | ズンバ | ★<br>4 | | 春 | 4/8 | 4/15 | 4/22 | 5/20 | 5/27 | 6/3 | 6/10 | 6/24 | | | | | | | | 水 | 13:45～<br>14:30 | 林　美紗 | 15歳以上<br>(中学生は除く) | 各40名 | 参加料2,400円<br>入場料込 | 500円<br>入場料込 | ラテン系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。 | | |
| | | | | 夏 | 7/8 | 7/15 | 7/22 | 7/29 | | | | 9/9 | 9/16 | 9/30 | | | | | | | | | | | 参加料2,100円<br>入場料込 | | | | |
| | | | | 秋 | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/9 | 12/16 | | | | | | | | | | | | | 参加料2,400円<br>入場料込 | | | | |
| | | | | 冬 | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/9 | 3/16 | 3/23 | 3/30 | | | | | | | | | | | 参加料3,000円<br>入場料込 | | | | |
| 7 | スロー＆コア<br>トレーニング | ★<br>3 | | 春 | 4/8 | 4/15 | 4/22 | 5/20 | 5/27 | 6/3 | 6/10 | 6/24 | | | | | | | | 水 | 19:10～<br>19:55 | 城元　剛 | 15歳以上<br>(中学生は除く) | 各40名 | 参加料2,400円<br>入場料込 | 500円<br>入場料込 | アウター・インナーの筋肉をバランス良く使い、様々なシーンでのパフォーマンス向上を目的とした教室です。楽しくレベルアップしましょう！ | | |
| | | | | 夏 | 7/8 | 7/15 | 7/22 | 7/29 | 8/12 | 8/19 | 8/26 | 9/9 | 9/16 | 9/30 | | | | | | | | | | | 参加料3,000円<br>入場料込 | | | | |
| | | | | 秋 | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/9 | 12/16 | | | | | | | | | | | | | 参加料2,400円<br>入場料込 | | | | |
| | | | | 冬 | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/9 | 3/16 | 3/23 | 3/30 | | | | | | | | | | | 参加料3,000円<br>入場料込 | | | | |
| 8 | ボックスキック | ★<br>4 | | 春 | 4/8 | 4/15 | 4/22 | 5/20 | 5/27 | 6/3 | 6/10 | 6/24 | | | | | | | | 水 | 20:05～<br>20:50 | 城元　剛 | 15歳以上<br>(中学生は除く) | 各40名 | 参加料2,400円<br>入場料込 | 500円<br>入場料込 | 上半身はパンチ、下半身はキック。このバランスが代謝を上げ運動効果をUPさせます。老若男女問わず楽しくボディバランスを鍛えます。 | | |
| | | | | 夏 | 7/8 | 7/15 | 7/22 | 7/29 | 8/12 | 8/19 | 8/26 | 9/9 | 9/16 | 9/30 | | | | | | | | | | | 参加料3,000円<br>入場料込 | | | | |
| | | | | 秋 | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/9 | 12/16 | | | | | | | | | | | | | 参加料2,400円<br>入場料込 | | | | |
| | | | | 冬 | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/9 | 3/16 | 3/23 | 3/30 | | | | | | | | | | | 参加料3,000円<br>入場料込 | | | | |
| 9 | バドミントン<br>初級コース<br>中級コース | ★<br>3 | | 春 | 4/9 | 4/16 | 4/23 | 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/11 | 6/18 | 6/25 | | | | | | 木 | 9:00～<br>10:30 | 堀川　和子 | 15歳以上<br>(中学生は除く) | 各コース<br>10名 | 参加料7,000円<br>入場料込 | 1,170円<br>入場料込 | (初級)ラケットの握り方から基本のストローク・ショットを学び、深追いせずにラリーできるところまでを目標とします。<br>(中級)各ストローク・ショットの精度を上げ、ゲームを楽しめるところまでを目標とします。 | | |
| | | | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 秋 | 10/8 | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 | 12/10 | | | | | | | | | | | 参加料7,000円<br>入場料込 | 1,170円<br>入場料込 | | | |
| | | | | 冬 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/3 | 3/10 | 3/17 | 3/24 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | コアダンス | ★<br>4 | | 春 | 4/9 | 4/16 | 4/23 | 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/11 | 6/18 | 6/25 | | | | | | 木 | 9:45～<br>10:30 | 佐久間　好美 | 15歳以上<br>(中学生は除く) | 各50名 | 参加料3,000円<br>入場料込 | 500円<br>入場料込 | 女性に大人気のラテンダンスエクササイズです。音楽に合わせて体を動かしお腹まわりを引き締めましょう。 | | |
| | | | | 夏 | 7/9 | 7/16 | 7/23 | 7/30 | 8/6 | 8/20 | 8/27 | 9/3 | 9/10 | 9/17 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 秋 | 10/8 | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 | 12/10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 冬 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/3 | 3/10 | 3/17 | 3/24 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | ルーシー<br>ダットン<br>【木曜】 | ★<br>2 | | 春 | 4/9 | 4/16 | 4/23 | 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/11 | 6/18 | 6/25 | | | | | | 木 | 10:45～<br>11:45 | 岡部　奈美恵 | 15歳以上<br>(中学生は除く) | 各30名 | 参加料3,000円<br>入場料込 | 500円<br>入場料込 | 体のゆがみを整える、タイ式のヨガ。関節を柔らかくし、リンパの流れと血行を促進します。誰でも無理なく気持ちよく練習できます。 | | |
| | | | | 夏 | 7/9 | 7/16 | 7/23 | 7/30 | 8/6 | 8/20 | 8/27 | 9/3 | 9/10 | 9/17 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 秋 | 10/8 | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 | 12/10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 冬 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/3 | 3/10 | 3/17 | 3/24 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | やさしい<br>ヨガ | ★<br>1.5 | 高齢者<br>オススメ | 春 | 4/2 | 4/9 | 4/16 | 4/23 | 4/30 | 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/11 | 6/18 | 6/25 | | | | 木 | 13:15～<br>14:15 | 近　チイ子 | 15歳以上<br>(中学生は除く) | 各30名 | 参加料3,600円<br>入場料込 | 500円<br>入場料込 | 初心者向けのヨガ。身体をゆっくりほぐしながらじっくりと運動を行います。 | | |
| | | | | 夏 | 7/9 | 7/16 | 7/23 | 7/30 | 8/6 | 8/20 | 8/27 | 9/3 | 9/10 | 9/17 | | | | | | | | | | | 参加料3,000円<br>入場料込 | | | | |
| | | | | 秋 | 10/8 | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 | 12/10 | 12/17 | 12/24 | | | | | | | | | 参加料3,600円<br>入場料込 | | | | |
| | | | | 冬 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/3 | 3/10 | 3/17 | 3/24 | | | | | | | | | | | 参加料3,000円<br>入場料込 | | | | |
| 13 | フラダンス | ★<br>2.5 | 高齢者<br>オススメ | 春 | 4/2 | 4/9 | 4/16 | 4/23 | 4/30 | 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/11 | | 6/25 | | | | 木 | 14:30～<br>15:30 | 大平　紀子 | 15歳以上<br>(中学生は除く) | 各30名 | 参加料3,300円<br>入場料込 | 500円<br>入場料込 | 一見優雅ですがたえず体を動かす運動量の多いエクササイズです。ハワイの曲に合わせて心肺機能向上や脂肪燃焼を図りましょう。 | | |
| | | | | 夏 | 7/9 | 7/16 | 7/23 | 7/30 | 8/6 | 8/20 | 8/27 | 9/3 | 9/10 | 9/17 | | | | | | | | | | | 参加料3,000円<br>入場料込 | | | | |
| | | | | 秋 | 10/8 | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 | 12/10 | 12/17 | 12/24 | | | | | | | | | 参加料3,600円<br>入場料込 | | | | |
| | | | | 冬 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/3 | 3/10 | 3/17 | 3/24 | | | | | | | | | | | 参加料3,000円<br>入場料込 | | | | |
| 14 | ステップ<br>エクササイズ<br>【木曜】 | ★<br>3 | | 春 | 4/9 | 4/16 | 4/23 | 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/11 | 6/18 | 6/25 | | | | | | 木 | 19:00～<br>19:45 | 藤谷　洋子 | 15歳以上<br>(中学生は除く) | 各40名 | 参加料3,000円<br>入場料込 | 500円<br>入場料込 | ステップ台によるエクササイズです。一般的なエアロビクスに比べてローテンポで足に加わる衝撃も小さいので、体力に自信のない方も安心して行えます。 | | |
| | | | | 夏 | 7/9 | 7/16 | 7/23 | 7/30 | 8/6 | 8/20 | 8/27 | 9/3 | 9/10 | 9/17 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 秋 | 10/8 | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 | 12/10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 冬 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/3 | 3/10 | 3/17 | 3/24 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | エアロビクス<br>【木曜】 | ★<br>4 | | 春 | 4/9 | 4/16 | 4/23 | 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/11 | 6/18 | 6/25 | | | | | | 木 | 20:00～<br>20:45 | 藤谷　洋子 | 15歳以上<br>(中学生は除く) | 各40名 | 参加料3,000円<br>入場料込 | 500円<br>入場料込 | 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!! | | |
| | | | | 夏 | 7/9 | 7/16 | 7/23 | 7/30 | 8/6 | 8/20 | 8/27 | 9/3 | 9/10 | 9/17 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 秋 | 10/8 | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 | 12/10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 冬 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/3 | 3/10 | 3/17 | 3/24 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | リラックス<br>ヨガ | ★<br>2 | 高齢者<br>オススメ | 春 | 4/10 | 4/17 | 4/24 | 5/8 | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/12 | 6/19 | 6/26 | | | | | | 金 | 13:15～<br>14:15 | 田村　美菜子 | 15歳以上<br>(中学生は除く) | 各30名 | 参加料3,000円<br>入場料込 | 500円<br>入場料込 | 様々なポーズを呼吸のリズムに合わせてリラックスしながら流れるように行います。心も身体もリフレッシュしましょう。 | | |
| | | | | 夏 | 7/3 | 7/10 | 7/17 | 7/24 | 7/31 | 8/7 | 8/21 | 8/28 | 9/4 | 9/11 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 秋 | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4 | 12/11 | 12/18 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 冬 | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/12 | 2/19 | 2/26 | 3/11 | 3/18 | 3/25 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | ズンバ<br>ゴールド | ★<br>3 | 高齢者<br>オススメ | 春 | 4/10 | 4/17 | 4/24 | 5/8 | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/12 | 6/19 | 6/26 | | | | | | 金 | 14:30～<br>15:15 | 林　美紗 | 15歳以上<br>(中学生は除く) | 各30名 | 参加料3,000円<br>入場料込 | 500円<br>入場料込 | ラテン系のリズムに合わせたダンスを行います。中高齢者や運動初心者に最適なエクササイズです。 | | |
| | | | | 夏 | 7/3 | 7/10 | 7/17 | 7/24 | 7/31 | | | | 9/4 | 9/11 | 9/18 | 9/25 | 10/2 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 秋 | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4 | 12/11 | 12/18 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 冬 | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/12 | 2/19 | 2/26 | 3/11 | 3/18 | 3/25 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | ストレッチ<br>ヨガ | ★<br>2.5 | | 春 | 4/10 | 4/17 | 4/24 | 5/8 | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/12 | 6/19 | 6/26 | | | | | | 金 | 18:30～<br>19:15 | 宮嶋　久恵 | 15歳以上<br>(中学生は除く) | 各50名 | 参加料3,000円<br>入場料込 | 500円<br>入場料込 | ストレッチングとヨガを組み合わせて行うエクササイズです。身体が硬い、運動に自信が無いという方に最適です。 | | |
| | | | | 夏 | 7/3 | 7/10 | 7/17 | 7/24 | 7/31 | 8/7 | 8/21 | 8/28 | 9/4 | 9/11 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 秋 | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4 | 12/11 | 12/18 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 冬 | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/12 | 2/19 | 2/26 | 3/11 | 3/18 | 3/25 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | ピラティス | ★<br>3 | | 春 | 4/10 | 4/17 | 4/24 | 5/8 | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/12 | 6/19 | 6/26 | | | | | | 金 | 19:30～<br>20:30 | 宮嶋　久恵 | 15歳以上<br>(中学生は除く) | 各50名 | 参加料3,000円<br>入場料込 | 500円<br>入場料込 | 腹式呼吸でゆったりとした様々な動作を行います。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ましょう。 | | |
| | | | | 夏 | 7/3 | 7/10 | 7/17 | 7/24 | 7/31 | 8/7 | 8/21 | 8/28 | 9/4 | 9/11 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 秋 | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4 | 12/11 | 12/18 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 冬 | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/12 | 2/19 | 2/26 | 3/11 | 3/18 | 3/25 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | 親子<br>レクダンス | ★<br>2 | | 春 | 4/18 | 5/16 | 6/27 | （4月・5月・6月） | | | | | | | | | | | | 土<br>(月1回) | 10:00～<br>11:30 | 三浦　景子 | 小学生と<br>保護者<br>∴未就学可 | 各回<br>30組 | 参加料1,000円<br>入場料込 | | 音楽に合わせて親子一緒にリズミカルに体を動かします。親子で楽しみながらお子さんの身体能力向上も図ることができます。 | 市報掲載日より電話受付 | 先着順 |
| | | | | 夏 | 7/18 | 8/22 | 9/26 | （7月・8月・9月） | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 秋 | 10/17 | 11/28 | 12/26 | （１０月・１１月・１２月） | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 冬 | 1/16 | 2/13 | 3/12 | （1月・2月・3月） | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | 高齢者のための<br>筋力アップ | ★<br>1 | 高齢者<br>オススメ | 春 | 4/6 | 4/13 | 4/20 | 4/27 | 5/11 | 5/18 | 5/25 | 6/1 | 6/8 | 6/15 | 6/22 | 6/29 | 7/6 | 7/13 | | 月 | 13:30～<br>14:30 | スタッフ | 60歳以上 | なし | 参加料2,800円<br>入場料込 | 340円<br>入場料込 | 健康と体力維持のための筋力トレーニングを行います。各回によってダンベルやチューブ等を使用し、楽しくトレーニングを行い、筋力の向上を図ります。 | 当日直接 | |
| | | | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 秋 | 9/14 | 9/28 | 10/5 | 10/19 | 10/26 | 11/2 | 11/9 | 11/16 | 11/30 | 12/7 | 12/14 | 12/21 | | | | | | | | | 参加料2,400円<br>入場料込 | 340円<br>入場料込 | | | |
| | | | | 冬 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 2/29 | 3/7 | 3/14 | 3/28 | | | | | | | | | | | 参加料2,000円<br>入場料込 | | | | |
| 22 | 高齢者のための<br>いきいき健康 | ★<br>1 | 高齢者<br>オススメ | 春 | 4/9 | 4/16 | 4/23 | 4/30 | 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/11 | 6/18 | 6/25 | 7/2 | 7/9 | 7/16 | 7/23 | 木 | 13:30～<br>14:30 | スタッフ | 60歳以上 | なし | 参加料3,000円<br>入場料込 | 340円<br>入場料込 | ウォーキングやレクリエーションなど、楽しみながらしっかりと体を動かすメニューを行います。 | | |
| | | | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 秋 | 9/17 | 9/28 | 10/1 | 10/8 | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 | 12/10 | 12/17 | 12/24 | | | | | | 参加料2,800円<br>入場料込 | 340円<br>入場料込 | | | |
| | | | | 冬 | 1/7 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/3 | 3/10 | 3/17 | | | | | | | | | | | 参加料2,000円<br>入場料込 | | | | |
| 23 | 体力測定<br>&<br>ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞﾒﾆｭｰ<br>作成 | ★<br>1 | | 春 | | | | | | | | | | | | | | | | 随時 | | スタッフ | 15歳以上<br>(中学生は除く) | | 入場料<br>(1回)250円<br>∴65歳以上100円 | | 筋力・柔軟性・持久力などを測定し5段階で評価します。体力測定後、希望者にはトレーニングメニューを作成します。 | 事前予約（電話）・当日直接 | |
| | | | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 秋 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 冬 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

831

イベント・大会

2 イベント

| | 大会名 | 期 | 日程 | | | | | | | | | | | | | | | 曜日 | 時間 | 講師 | 対象 | 定員 | 費用 | 費用 | 内容 | 申込方法 | 決定方法 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ | ⑩ | ⑪ | ⑫ | ⑬ | ⑭ | ⑮ | | | | | | | | | | |
| 1 | 第4回<br>北地区スポーツセンター<br>バウンドテニス大会<br>バウンドテニス体験会 | 春 | | ←調整会後、日程決め | | | | | | | | | | | | | | 日・祝 | 9:00～<br>17:00 | | バウンド<br>テニス<br>愛好者 | | 高校生以上800円<br>中学生400円<br>小学生100円 | | 別紙大会要項参照 | | |
| | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 秋 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 冬 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 第5回<br>北地区スポーツセンター<br>バウンドテニス大会<br>バウンドテニス体験会 | 春 | | ←調整会後、日程決め | | | | | | | | | | | | | | 日・祝 | 9:00～<br>17:00 | | バウンド<br>テニス<br>愛好者 | | 高校生以上800円<br>中学生400円<br>小学生100円 | | 別紙大会要項参照 | | |
| | | 夏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 秋 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 冬 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |