

平成23年度 スポーツ教室(西総合スポーツセンター)

No.	教室名	期	曜日	時間	回数	対象	定員	参加料	内容	参加者数	述べ参加者数		
1	いきいき健康50	春	月	13:30	13回	50歳以上の方	各50名	参加料650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、楽しみながらももしっかりと体を動かすメニューを行います。	中止			
			木		14回			参加料700円(入場料1回250円)					
		秋	月	14:30	11回			参加料 550円 入場料 (1回)250円		72	567		
			木							68	559		
冬	月	14:30	11回	参加料 550円 入場料 (1回)250円	70	537							
	木				76	534							
2	はじめての太極拳	春	火	9:30	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	初心者を対象に太極拳の基本をわかりやすく指導します。	中止			
		秋			10回			参加料1,500円(入場料1回250円)					
		冬			10:30					10回	93	878	
3	初級太極拳	春	火	11:00	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。	中止			
		秋			10回			参加料1,500円(入場料1回250円)					
		冬			12:00					10回	71	597	
4	ピラティス(朝一)	春	木	9:15~	10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各25名	参加料 5,000円	健康的でスリムになりたいという方にはお勧め。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。	中止			
		夏			10:15			8回				参加料 4,000円	
		秋						10回		参加料 5,000円	20	153	
5	ピラティス(朝二)	春	木	10:30~	10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各25名	参加料 5,000円	健康的でスリムになりたいという方にはお勧め。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。	中止			
		夏			11:30			8回				参加料 4,000円	
		秋						10回		参加料 5,000円	18	99	
6	やってみヨ〜ガ (午後)	春	火	13:30	10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各100名	参加料 1,500円 入場料 (1回)250円	家事の落ち着いた時間にちよつと体を動かしてみませんか?ヨガの動きはゆっくりですが、教室が終わるころには体がホカホカに温まるほどしっかりと動いていきます。	中止			
		秋										14:30	10回
		冬								99	711		
7	やってみヨ〜ガ (午前)	春	金	9:30	10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各100名	参加料 1,500円 入場料 (1回)250円	朝から体を目覚めさせるにはピッタリの教室です。ヨガの動きはゆっくりですが、教室が終わるころには体がホカホカに温まるほどしっかりと動いていきます。	中止			
		秋										10:30	10回
		冬								93	606		
8	エアロビクス (午前)	春	金	11:00	10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各100名	参加料 1,500円 入場料 (1回)250円	朝から元気いっぱい体を動かしたい方はぜひご参加を!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!!	中止			
		秋										12:00	10回
		冬								77	488		
9	エアロビクス (夜)	春	木	19:30	10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各100名	参加料 1,500円 入場料 (1回)250円	お仕事帰りで、何もかも忘れて楽しみながら、体をすっきりしたい方にはお勧め。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!!	中止			
		秋										20:30	10回
		冬								57	397		
10	はじめてのテニス ナイター	春	金	19:00	10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各20名	参加料 8,000円	お仕事が終わってから何か習い事を始めようと思っている方にはピッタリの教室です。ラケットの握り方から、テニスの基礎を一から丁寧に指導します。	中止			
		秋										20:30	10回
		冬								19	166		
11	コスポップ 親子遊戯 ※8月除く	通年	主に 第4水	10:00 11:30	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。かわいいくまぶーやもんた君も待っています☆	636	636		
12	コスボ体カテスト 〜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	1回	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。簡単な体カテストを行い、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いたします。	47	47		
13	ゆったり健康65	春	金	13:30~	10回	65歳以上の方	各25名	参加料 3,000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。	中止			
		夏			14:30			9回				参加料 2,700円	
		秋						10回		参加料 3,000円	12	78	
14	ヒップホップ	春	木	17:30	10回	小学生以上	各50名	参加料 1,500円 入場料 大人(1回)250円 小人(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。	中止			
		秋										18:30	10回
		冬								30	224		
15	格闘技エクササイズ	春	火	19:30	10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各100名	参加料 1,500円 入場料 (1回)250円	ストレスを解消したいという方にはお勧め。キレのあるパンチを音楽に合わせてながら楽しく行います。	中止			
		秋										20:30	10回
		冬								65	470		
16	はじめての トレーニング	通年	水	13:30~ 14:30	1回	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。	14	14		
17	ちびっこ遊びひろば ※8月、10月除く	通年	主に 第2水	9:15 10:30	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。	198	198		

18	100歳太極拳	春	火	15:30	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ます。100歳になっても太極拳ができるような体を維持しましょう。	中止			
		秋		16:30				10回		参加料1,500円(入場料1回250円)	5	46	
		冬									10	78	
19	かんたんリズム体操 ～小学生からお年寄りまで～	春	火	17:30	10回	小学生以上	各50名	参加料 1,500円 入場料 大人(1回)250円 小人(1回)100円	小学生からお年寄りまで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ましょう。	中止			
		秋		18:30							9	85	
		冬									11	77	
20	ルーシーダットン	春	木	19:30～	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行えます。	中止			
		夏		20:30								20	71
		秋										25	145
21	女性のための水泳	春	火木	10:00	20回	15歳以上の女性 (中学生を除く)	各100名	参加料 3,000円 入場料(1回)450円	泳げない人は水慣れから、泳げる人はクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4泳法習得を目指します。	中止			
		秋		11:00								81	1,251
		冬										70	1,089
22	初心者水泳	春	金	19:30～	12回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各20名	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。	中止			
		秋		20:30								7	57
23	アクアエクササイズ (月曜日コース)	春	月	10:00	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	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、めいっぱい体を動かせます。	中止			
		秋		10:50								81	577
		冬										63	484
24	プールde健康	春	金	10:00	11回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各100名	参加料550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・筋カトレーニングなど、楽しみながらもしっかりと体を動かしていきます。	中止			
		秋		12回	参加料600円(入場料1回450円)			70		525			
		冬		10回	参加料500円(入場料1回450円)			52		317			
25	アクアエクササイズ (土曜日コース)	春	土	10:00	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)	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、めいっぱい体を動かせます。	中止			
		秋		10:50				8回		参加料1,600円(入場料1回450円)	57	356	
		冬									52	243	