

平成23年度 スポーツ教室開催案内

黒埼地区総合体育館

| No. | 教室名 | 期 | 期日 | 曜日 | 時間 | 回数 | 対象 | 定員 | 費用 | 内容 | 申込方法 | 決定方法 | 開催場所 |
|-----|------------------|---|-------------|----|-------------|------|-----------------|-------|------------|--|------|------|--------|
| 1 | エアロピクス | 春 | 4月14日～6月23日 | 木 | 19:00～20:00 | 10回 | 15歳以上の方(中学生を除く) | 各100名 | 参加料 2,300円 | 有酸素運動の代表であるエアロピクスで音楽に合わせて楽しく体を動かし、日頃の運動不足とストレス発散をしましょう。健康の維持増進を図るには最適です。 | | | 体育室 |
| | | 秋 | 9月1日～10月20日 | | | 8回 | | | 参加料 2,000円 | | | | |
| 2 | ピラティス(昼) | 春 | 4月13日～6月29日 | 水 | 10:00～11:00 | 各10回 | 15歳以上の方(中学生を除く) | 各50名 | 参加料 2,300円 | 緩やかな動きの中で体幹のトレーニングと筋を正しく使う技術を覚え、姿勢の歪みなど身についた悪い癖を直し、健康の維持増進を図ります。 | | | 剣道場 |
| | | 秋 | 9月7日～11月9日 | | | | | | | | | | |
| | | 冬 | 1月11日～3月14日 | | | | | | | | | | |
| 3 | ピラティス(夜) | 春 | 4月12日～6月28日 | 火 | 19:00～20:00 | 各10回 | 15歳以上の方(中学生を除く) | 各40名 | 参加料 2,300円 | インナーマッスルを正しく使う技術を習得した経験者を対象としています。しっかり体幹をトレーニングできます。 | | | 剣道場 |
| | | 秋 | 9月6日～11月8日 | | | | | | | | | | |
| | | 冬 | 1月10日～3月13日 | | | | | | | | | | |
| 4 | ヨガ(昼) | 春 | 4月15日～6月24日 | 金 | 10:00～11:00 | 各10回 | 15歳以上の方(中学生を除く) | 各70名 | 参加料 2,300円 | 大きく体を動かしながら、さまざまなポーズ呼吸のリズムに合わせて流れるようにゆったりと行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を習得できます。 | | | 柔・剣道場 |
| | | 秋 | 9月2日～11月11日 | | | | | | | | | | |
| | | 冬 | 1月13日～3月16日 | | | | | | | | | | |
| 5 | バランスエクササイズ | 春 | 4月14日～6月23日 | 木 | 10:00～11:30 | 10回 | 15歳以上の方(中学生を除く) | 各25名 | 参加料 2,300円 | ピラティスやヨガの要素を取り入れ、インナーマッスルを中心に身体の歪みを整えながら基礎代謝のアップ、柔軟な身体づくりを目指します。 | | | 会議室 |
| | | 秋 | 9月1日～10月20日 | | | 8回 | | | 参加料 2,000円 | | | | |
| | | 冬 | 2月2日～3月15日 | | | 7回 | | | 参加料 1,800円 | | | | |
| 6 | はじめての太極拳 | 春 | 4月14日～6月23日 | 木 | 13:30～14:30 | 各10回 | 15歳以上の方(中学生を除く) | 各50名 | 参加料 2,300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。緩やかでゆったりと流れるような動きは健康、長寿に効果的です。 | | | 剣道場 |
| | | 秋 | 9月1日～11月17日 | | | | | | | | | | |
| 7 | ヨガ(夜) | 春 | 4月13日～6月29日 | 水 | 19:00～20:00 | 各10回 | 15歳以上の方(中学生を除く) | 各50名 | 参加料 2,300円 | ヨガの呼吸法やさまざまなポーズを体感し、基礎代謝のアップ、リラックスしながら柔軟な身体づくりを目指します。 | | | 剣道場 |
| | | 秋 | 9月7日～11月9日 | | | | | | | | | | |
| 8 | チャレンジボクシングエクササイズ | 冬 | 1月11日～3月14日 | 水 | 19:00～20:00 | 10回 | 15歳以上の方(中学生を除く) | 40名 | 参加料 2,300円 | ボクシングの動きを取り入れたエクササイズで、音楽に合わせて楽しく体を動かすことで体力向上と健康の維持増進を図ります。 | | | 剣道場 |
| 9 | 60歳からの体づくり | 春 | 4月12日～6月28日 | 火 | 10:00～11:00 | 10回 | 60歳以上の方 | 各40名 | 参加料 2,300円 | 立つ、座る、歩く等生活動作を維持するための筋力づくり、脳を刺激する運動で無理なく健康の維持増進を図ります。 | | | 体育室1/2 |
| | | 秋 | 9月6日～10月25日 | | | 8回 | | | 参加料 2,000円 | | | | |
| | | 冬 | 1月24日～3月6日 | | | 7回 | | | 参加料 1,800円 | | | | |
| 10 | いきいき健康50 | 春 | 4月13日～6月29日 | 水 | 13:30～14:30 | 10回 | 50歳以上の方 | なし | 参加料 500円 | 日頃、運動をする習慣がない方にお勧め。ウォーキング、レクリエーション等軽運動で楽しく健康の維持増進を図ります。 | | | 体育室1/2 |
| | | 秋 | 9月7日～10月26日 | | | 8回 | | | 参加料 400円 | | | | |
| | | 冬 | 2月8日～3月7日 | | | 5回 | | | 参加料 250円 | | | | |

パンフレット配布日より電話で申し込み。または、インターネットメール・直接体育館窓口へ。
定員になり次第、受付終了。