平成24年度　下山スポーツセンター　スポーツ教室

＜プール教室＞

教室名	期日		曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	参加人数	延べ参加人数
みんなの水泳 ①はじめてコース ②クロール・背泳ぎコース ③平泳ぎコース ④バタフライコース	春	4月12日～7月19日	木	10:00～11:00	14回	①泳げない ②クロール25m泳げる ③クロール・背泳ぎ25m泳げる ④クロール・背泳ぎ・平泳ぎ25m泳げる ※各コース共通 15歳以上（中学生は除く）	全コース	参加料2800円 入場料500円（1回）	①水慣れからはじめ、クロール25m完泳を目指します。 ②クロール50m、背泳ぎ25m完泳を目指します。 ③平泳ぎ25m完泳を目指します。 ④バタフライ25m完泳を目指します。 ※上達した人は100m個人メドレーの完泳を目指します。	60	672
	秋	9月6日～12月6日			14回		合わせ	参加料2800円 入場料500円（1回）		63	699
	冬	1月10日～3　14日			10回		各70名	参加料2000円 入場料500円（1回）		51	433
サタデー水泳 ①はじめてコース ②クロール・背泳ぎコース ③平泳ぎ・バタフライコース	春	4月14日～6月23日	土	10:00～11:00	10回	①泳げない ②クロール25m泳げる ③クロール・背泳ぎ25m泳げる ※各コース共通 15歳以上（中学生は除く）	全コース	参加料2000円 入場料500円（1回）	①水慣れからはじめ、クロール・背泳ぎで25m完泳を目指します。 ②クロール50m、背泳ぎ25m完泳を目指します。 ③平泳ぎ・バタフライで25m完泳を目指します。 ※上達した人は100m個人メドレーの完泳を目指します。	43	347
	秋	9月8日～12月22日			12回		合わせ	参加料2400円 入場料500円（1回）		47	443
	冬	1月12日～3月16日			10回		各70名	参加料2000円 入場料500円（1回）		50	384
アフタヌーン水泳 ①はじめてコース ②クロール・背泳ぎコース	春	4月11日～7月11日	水	14;30～15:30	14回	①泳げない ②クロール25m泳げる ※各コース共通 15歳以上（中学生は除く）	全コース	参加料2800円 入場料500円（1回）	①水慣れからはじめ、クロール・背泳ぎで25m完泳を目指します。 ②クロール、背泳ぎ50mm完泳を目指します。	16	165
	秋	9月12日～12月12日			14回		合わせ	参加料2800円 入場料500円（1回）		21	227
	冬	1月9日～3月13日			10回		各33名	参加料2000円 入場料500円（1回）		18	145
ナイト水泳 はじめてコース	春	4月12日～7月19日	木	19:00～20:00	14回	泳げない 15歳以上 （中学生は除く）	15名	参加料3500円 入場料500円（1回）	水慣れから水泳の基本を習得しましょう。クロール、背泳ぎで25m 完泳を 目指します。	8	81
ナイト水泳 はじめてコース	秋	9月6日～12月6日			14回			参加料3500 円 入場料500円（1回）		14	142
ナイト水泳 クロール背泳ぎコース	冬	1月10日～3月14日			10回	クロール25m泳げる 15歳以上の方	15名	参加料2500 円 入場料500円（1回）	ターンを習得し、クロール、背泳ぎ50m完泳を目指します。	9	61
ちびっこクロール （4・5・6年生コース）	春	4月10日～5月18日	火・金（週2回）	16:30～17:30	10回	泳げない 小学4・5・6年生	15名	参加料2000.円 入場料200円（1回）	水慣れ等基本からはじめ、水泳の楽しさを味わうとともに、体力向上を図ります。クロール25m完泳を目指します。	13	119
	秋	9月11日～10月19日			10回					7	64
	冬	1月11日～2月8日			8回			参加料1600円 入場料200円（1回）		0	0
ちびっこクロール （3年生コース）	春	5月22日～6月22日	火・金（週2回）	16:30～17:30	10回	泳げない 小学3年生	15名	参加料2000.円 入場料200円（1回）	水慣れ等基本からはじめ、水泳の楽しさを味わうとともに体力向上を図ります。クロールで進むこと、息継ぎの習得を目標とします。	15	148
	秋	10月26日～11月30日			10回					15	136
	冬	2月15日～3月12日			8回			参加料1600円 入場料200円（1回）		8	59
アクアエクササイズ	春	4月11日～6月27日	水	10:00～10:45	12回	15歳以上の方 （中学生は除く）	70名	参加料2400円 入場料500円（1回）	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。関節への負担が少ないので、安全に無理なく運動不足を解消できます。	63	580
	夏	7月11日～9月19日		9:20～9:50	10回			参加料1300円 入場料500円（1回）		65	466
	秋	10月3日～12月19日		10:00～10:45	12回			参加料2400円 入場料500円（1回）		66	565
	冬	1月9日～3月13日			10回			参加料2000円 入場料500円（1回）		63	486
プールde健康 （金）	春	4月13日～7月6日	金	10:00～11:00	12回	15歳以上の方 （中学生は除く）	70名	参加料600円 入場料500円（1回）	水の抵抗や浮力を利用し、アクアグローブやヌードルといった水中用器具を用いたウォーキング、トレーニング、リズムエクササイズ、リラクゼーションを行います。	84	701
	秋	9月7日～12月14日			14回			参加料700円 入場料500円（1回）		86	801
	冬	1月11日～3月15日			10回			参加料500円 入場料500円（1回）		76	520
水中ウォーキング ＆ フィットネス	春	4月11日～7月11日	水	19:15～20:00	14回	15歳以上の方 （中学生は除く）	20名	参加料700円 入場料500円（1回）	水の抵抗や浮力を利用し、アクアグローブやヌードルといった水中用器具を用いたウォーキング、トレーニング、リズムエクササイズ、リラクゼーションを行います。	18	162
	秋	9月12日～12月12日			14回					22	149
	冬	1月9日～3月13日			10回			参加料500円 入場料500円（1回）		19	134
親子deちゃぷ³	春	5/8・6/12・7/10・9/11・10/2	主に第2火曜日	10:00～11:00	月1回	幼児と保護者	50組	保護者のみ 入場料500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。	80	80
	秋									46	46

＜陸上教室＞

教室名	期日		曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	参加人数	延べ参加人数
やさしい健康65 （火）	春	4月10日～7月24日	火	14:00～15:00	14回	65歳以上の方	各20名	参加料700円 入場料なし	ウォーキングを中心とした低強度の運動を行います。各回によってチューブ、ダンベル、ボール等を使用して、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。	20	221
	秋	9月4日～12月18日			14回			参加料700円 入場料なし		22	243
	冬	1月8日～3月26日			10回			参加料500円 入場料なし		22	178
やさしい健康65 （木）	春	4月12日～7月19日	木	14:00～15:00	14回	65歳以上の方	各20名	参加料700円 入場料なし	ウォーキングを中心とした低強度の運動を行います。各回によってチューブ、ダンベル、ボール等を使用して、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。	22	235
	秋	9月6日～12月6日			14回			参加料700円 入場料なし		21	233
	冬	1月10日～3月14日			10回			参加料500円 入場料なし		22	184
ヨガ	春	4月11日～6月13日	水	10:00～11:00	10回	15歳以上の方 （中学生は除く）	各20名	参加料 4,500円 入場料なし	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。	13	111
	夏	7月4日～9月5日	水		10回					18	145
	秋	9月21日～11月30日	金	19:00～20:00	10回					15	111
	冬	1月11日～3月15日	金		10回					17	123
ピラティス	春	4月10日～6月19日	火	19:00～20:00	10回	15歳以上の方 （中学生は除く）	各20名	参加料 4,500円 入場料なし	体の奥深くにある筋肉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いれることができます。	21	149
	夏	7月6日～9月7日	金		10回					18	142
	秋	9月27日～11月29日	木	10:00～11:00	10回					19	151
	冬	1月10日～3月14日	木		10回					16	136
体力測定＆相談	通年	日程は月毎に変更	52回	14:00～1600	週1回	15歳以上の方 （中学生は除く）	2名	参加料なし 入場料250円（1回）	6種目（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応じ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。	21	21
										2	2
										22	22
										12	12