平成25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11日～7月11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個人ﾒﾄﾞﾚｰの完泳を目指します。	54	618
	秋	9月5日～12月5日			14回		合わせ	参加料2800円 入場料500円（1回）		60	697
	冬	1月9日～3月13日			10回		各70名	参加料2000円 入場料500円（1回）		61	509
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・ﾊﾞﾀﾌﾗｲｺｰｽ	春	4月13日～6月22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・ﾊﾞﾀﾌﾗｲで25m完泳を目指します。 ※上達した人は100m個人ﾒﾄﾞﾚｰの完泳を目指します。	49	373
	秋	9月14日～12月7日			12回		合わせ	参加料2400円 入場料500円（1回）		47	455
	冬	1月11日～3月15日			10回		各70名	参加料2000円 入場料500円（1回）		47	359
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10日～7月10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。	18	188
	秋	9月11日～12月11日			14回		合わせ	参加料2800円 入場料500円（1回）		26	281
	冬	1月8日～3月12日			10回		各33名	参加料2000円 入場料500円（1回）		20	160
ナイト水泳 はじめてｺｰｽ	春	4月11日～7月11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。	7	71
ナイト水泳 はじめてｺｰｽ	秋	9月5日～12月5日			14回			参加料3500 円 入場料500円（1回）		11	114
ナイト水泳 クロール背泳ぎｺｰｽ	冬	1月9日～3月13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。	10	83
ちびっこクロール （4・5・6年生ｺｰｽ）	春	4月9日～5月21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。	14	132
	秋	9月10日～10月22日			10回					14	129
	冬	1月10日～2月7日			8回			参加料1600円 入場料200円（1回）		5	38
ちびっこクロール （3年生ｺｰｽ）	春	5月24日～6月25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	142
	秋	10月25日～11月29日			10回					15	141
	冬	2月14日～3月11日			8回			参加料1600円 入場料200円（1回）		13	85
ｱｸｱｴｸｻｻｲｽﾞ	春	4月10日～6月26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。	65	596
	夏	7月10日～9月18日		9:20～9:50	10回			参加料1300円 入場料500円（1回）		69	519
	秋	10月2日～12月18日		10:00～10:45	12回			参加料2400円 入場料500円（1回）		70	586
	冬	1月8日～3月12日			10回			参加料2000円 入場料500円（1回）		66	499
プールde健康 （金）	春	4月12日～7月5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、ｱｸｱｸﾞﾛｰﾌﾞやﾇｰﾄﾞﾙといった水中用器具を用いたｳｫｰｷﾝｸﾞ、ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ、ﾘｽﾞﾑｴｸｻｻｲｽﾞ、ﾘﾗｸｾﾞｰｼｮﾝを行います。	85	708
	秋	9月6日～12月6日			14回			参加料700円 入場料500円（1回）		86	884
	冬	1月10日～3月14日			10回			参加料500円 入場料500円（1回）		88	635
水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ & フィットネス	春	4月10日～7月10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、ｱｸｱｸﾞﾛｰﾌﾞやﾇｰﾄﾞﾙといった水中用器具を用いたｳｫｰｷﾝｸﾞ、ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ、ﾘｽﾞﾑｴｸｻｻｲｽﾞ、ﾘﾗｸｾﾞｰｼｮﾝを行います。	16	171
	秋	9月11日～12月11日			14回					12	138
	冬	1月8日～3月12日			10回			参加料500円 入場料500円（1回）		15	100
親子deちゃぷ²	春	5/14・6/11・7/9・9/7・10/8	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。	78	78
	秋									78	78

＜陸上教室＞

やさしい健康65 （火）	春	4月9日～7月9日	火	14:00～15:00	12回	60歳以上の方	各20名	参加料600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	189
	秋	9月3日～12月17日			12回			参加料600円 入場料なし		22	209
	冬	1月7日～3月25日			10回			参加料500円 入場料なし		21	156
やさしい健康65 （木）	春	4月11日～7月27日	木	14:00～15:00	12回	60歳以上の方	各20名	参加料600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	187
	秋	9月5日～12月21日			12回			参加料600円 入場料なし		22	213
	冬	1月9日～3月13日			10回			参加料500円 入場料なし		21	181
ヨガ	春	4月12日～6月21日	金	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	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。	21	158
	夏	7月5日～9月6日	金		10回					22	163
	秋	9月27日～12月29日	金		10回					23	194
	冬	1月10日～3月14日	金		10回					21	170
ピラティス	春	4月9日～6月25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。	20	140
	夏	7月4日～9月5日	木	10:00～11:00	10回					22	172
	秋	10月1日～11月17日	火	19:00～20:00	10回					18	133
	冬	1月9日～3月13日	木	10:00～11:00	10回					16	122
からだ調整 エクササイズ	春	4月10日～6月12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	ピラティスの要素を取り入れ、身体の歪みを整えながら基礎代謝のアップと柔軟な身体づくりを目指します。	21	161
	夏	7月3日～9月4日	水		10回					22	171
	秋	9月25日～11月27日	水		10回					19	155
	冬	1月8日～3月12日	水		10回					21	182
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。	22	22
										3	3
										17	17
										16	16