

平成21年度 西区体育施設スポーツ教室

★西総合スポーツセンター(コスポ)体育館

No.	教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	申込方法	決定方法	会場
1	生き生き健康塾	春	4月13日～6月29日	月	13:30	各10回	50歳以上の方	各50名	参加料 500円 入場料 (1回)250円	50歳以上の中高齢者を対象にウォーキングやレクリエーションなどを行います。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	中体育室
		秋	9月7日～12月21日	木									
		冬	1月18日～3月29日	木									
2	はじめての太極拳	春	4月7日～7月21日	火	9:30	各12回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各100名	参加料 1,700円 入場料 (1回)250円	初心者を対象に太極拳の基本動作をわかりやすく指導します。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	中体育室
		秋	9月1日～12月22日		10:30								
		冬	1月5日～3月23日		10:30								
3	初級太極拳	春	4月7日～7月21日	火	11:00	各12回	15歳以上 (中学生を除く) 初心者レベル 経験者	各100名	参加料 1,700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。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	中体育室
		秋	9月1日～12月22日		12:00								
		冬	1月5日～3月23日		12:00								
4	やってみヨ～ガ (午後)	春	4月21日～7月21日	火	13:30	各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	ヨガの基本技術を習得し、健康の保持増進を図ります。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	中体育室
		秋	9月8日～12月15日		14:30								
		冬	1月12日～3月16日		14:30								
5	やってみヨ～ガ (午前)	春	4月17日～6月26日	金	9:30	各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	ヨガの基本技術を習得し、健康の保持増進を図ります。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	中体育室
		秋	10月16日～12月18日		10:30								
		冬	1月15日～3月19日		10:30								
6	エアロビクス (午前)	春	4月10日～6月19日	金	11:00	各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	音楽に合わせたエアロビクスダンスを行います。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	中体育室
		秋	10月9日～12月11日		12:00								
		冬	1月15日～3月19日		12:00								
7	エアロビクス (夜)	春	4月16日～6月25日	木	19:30	各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	音楽に合わせたエアロビクスダンスを行います。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	中体育室
		秋	9月1日～12月8日		20:30								
		冬	1月19日～3月23日		20:30								
8	ピラティス	春	4月9日～6月18日	木	10:30～ 11:30	各10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各25名	参加料 5,000円	ピラティスの基本技術を習得し、健康の保持増進を図ります。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	研修室
		夏	7月2日～9月24日										
		秋	10月15日～12月17日										
		冬	1月14日～3月25日										
9	ゆったり健康65	春	4月17日～6月26日	金	13:30～ 14:30	10回 5回 10回 10回	65歳以上の方	各25名	参加料 3,000円 参加料 1,500円 参加料 3,000円 参加料 3,000円	65歳以上の方を対象に主に椅子に座って出来る有酸素運動と筋力トレーニングを行います。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	研修室
		夏	8月28日～9月25日										
		秋	10月16日～12月18日										
		冬	1月15日～3月19日										
10	ステップエクササイズ	春	4月14日～7月14日	火	15:10 16:00	各10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各50名	参加料 1,500円 入場料 (1回)250円	ステップ台を使ったエクササイズで健康維持を図ります。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	中体育室
		秋	9月1日～12月8日										
		冬	1月19日～3月23日										
11	キッズヒップホップ	春	4月21日～7月21日	火	16:30 17:30	各10回	小学生	各50名	参加料 1,500円 入場料 (1回)250円	ヒップホップの技術の習得と子どもの体力向上を図ります。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	中体育室
		秋	9月8日～12月15日										
		冬	1月12日～3月16日										
12	格闘技エクササイズ	春	4月14日～7月14日	火	19:30 20:30	各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	格闘技系のエクササイズでストレス発散できます。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	中体育室
		秋	9月17日～12月3日										
		冬	1月14日～3月25日										
13	はじめてのテニス	春	4月16日～6月4日	木	9:00 11:00	各7回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各20名	参加料 7,000円	初心者を対象にラケットの持ち方などテニスの基礎を一から学びます。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	屋内GB
		秋	10月22日～12月3日										
		冬	1月21日～3月11日										
14	はじめてのテニス ナイターコース	春	5月11日～6月22日	月	19:00 21:00	各7回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各20名	参加料 7,000円	初心者を対象にラケットの持ち方などテニスの基礎を一から学びます。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	屋内GB
		秋	10月19日～12月7日										
		冬	1月25日～3月8日										
15	コスポップ 親子遊戯	通年(8月は行いません)			10:00 11:30	月1回	保護者と幼児	なし	大人のみ 入場料(1回)250円	幼児と保護者を対象に音楽に合わせて踊ったり遊具で遊びます。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	中体育室
16	コスポ体カテスト ～メニュー作成&トレーニング の基本を学ぶ～	通年		金	15:00～ 17:00	1回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各100名	入場料(1回)250円	現在の体力を評価し、それを基にこれからのトレーニングのメニューを作成しアドバイスを行います。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	トレーニング
		土	13:00～ 15:00										
17	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	初心者を対象にトレーニングの使い方をトレーニング法までを指導します。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	研修室
18	スポーツメディカル カウンセリング	〇月		火	19:00 20:30	1回	小学生以上 (中学生以下は保護者の付添い必要。)	各20名	無料	スポーツによる怪我や痛み等の悩みに専門の医師、理学療法士が問診、指導を行います。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	研修室

★西総合スポーツセンター(コスポ)プール

No.	教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	申込方法	決定方法	会場
19	女性達の水泳	春	4月14日～6月30日	火木	10:00	各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。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	屋内プール
		秋	10月13日～12月22日		11:00								
		冬	1月12日～3月23日		11:00								
20	初心者水泳	春	4月10日～7月3日	金	19:30～ 20:30	各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までを行います。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	屋内プール
		秋	9月18日～12月11日										
21	アクアエクササイズ	春	4月13日～6月22日	月	10:00	各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	音楽に合わせて水中でのエアロビクスダンスを行います。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	屋内プール
		秋	9月7日～12月7日		10:50								
		冬	1月18日～3月29日		10:50								
22	プールde健康づくり	春	4月10日～6月19日	金	10:00	10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各100名	参加料500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などを行います。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	屋内プール
		秋	9月18日～12月11日			12回			参加料600円(入場料1回450円)				
		冬	1月8日～3月12日			10回			参加料500円(入場料1回450円)				