

平成26年度 西総合スポーツセンター スポーツ教室開催計画
46教室1281コマ

No.	教室名	期日	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	会場
1	いきいき健康（月）	4/7～7/7	月	13:30	各12回	50歳以上の方	各50名	参加料600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、楽しみながらもしっかりと体を動かすメニューを行います。	
		9/1～12/22			10回			参加料500円 （入場料1回250円）		
		1/19～3/23			各12回			参加料600円 （入場料1回250円）		
2	いきいき健康（木）	4/17～7/10	木	14:30	各12回	50歳以上の方	各50名	参加料600円 （入場料1回250円）		
		9/11～12/4			10回			参加料500円 （入場料1回250円）		
		1/15～3/19			各12回			参加料600円 （入場料1回250円）		
3	はじめての太極拳	4/15～7/22	火	9:30	各12回	15歳以上の方 （中学生を除く）	各100名	参加料 1,800円 入場料（1回）250円	太極拳の基本動作を学び健康作りに役立てましょう。初心者でも安心して参加できます。	
		9/9～12/2			10回			参加料1,500円 （入場料1回250円）		
		1/20～3/24			各12回			参加料1,800円 入場料（1回）250円		
4	初級太極拳	4/15～7/22	火	11:00	各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。	
		9/9～12/2			10回			参加料1,500円 （入場料1回250円）		
		1/20～3/24			各12回			参加料1,800円 入場料（1回）250円		
5	ヨガ （午後）	4/15～7/22	火	13:30	各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	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本を練習できます。	
		9/9～12/2			10回			参加料1,500円 （入場料1回250円）		
		1/20～3/24			各12回			参加料1,800円 入場料（1回）250円		
6	ヨガ （午前）	4/18～7/11	金	9:30	各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	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本を練習できます。	
		9/12～12/5			10回			参加料1,500円 （入場料1回250円）		
		1/16～3/20			各12回			参加料1,800円 入場料（1回）250円		
7	ヨガ （夜）	4/15～7/22	火	20:10	各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	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本を練習できます。	
		9/9～12/2			10回			参加料1,500円 （入場料1回250円）		
		1/20～3/24			各12回			参加料1,800円 入場料（1回）250円		
8	エアロビクス （午前）	4/18～7/11	金	11:00	各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	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。	
		9/12～12/5			10回			参加料1,500円 （入場料1回250円）		
		1/16～3/20			各12回			参加料1,800円 入場料（1回）250円		
9	エアロビクス （夜）	4/17～7/10	木	20:10	各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	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。	
		9/11～12/4			10回			参加料1,500円 （入場料1回250円）		
		1/15～3/19			各12回			参加料1,800円 入場料（1回）250円		
10	バレトン（夜）	4/17～7/10	木	19:00	各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	ニューヨークのバレエダンサーによって作り出された、バレエの動きを取り入れた最新のエクササイズ。しなやかな体を目指しましょう。	
		9/11～12/4			10回			参加料1,500円 （入場料1回250円）		
		1/15～3/19			各12回			参加料1,800円 入場料（1回）250円		
11	ヒップホップ	4/17～7/10	木	17:30	各12回	小学生以上	各50名	参加料 1,800円 入場料 大人（1回）250円 子ども（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。	
		9/11～12/4			10回			参加料1,500円 （入場料1回250円）		
		1/15～3/19			各12回			参加料1,800円 入場料（1回）250円		
12	キッズダンス	4/15～7/22	火	16:00	各12回	幼児	各35名	参加料2,400円	幼少期に身に付けておきたい柔軟性や、リズム感を楽しく身に付けます。	
		9/9～12/2			10回			参加料 2,000円		
		1/20～3/24			各12回			参加料2,400円		
13	バイラバイラ	4/15～7/22	火	19:00	各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	地中海の音楽に合わせて楽しく踊るダンスプログラムです。	
		9/9～12/2			10回			参加料1,500円 （入場料1回250円）		
		1/20～3/24			各12回			参加料1,800円 入場料（1回）250円		
14	バレトン（午前）	4/17～7/10	木	9:30	各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	ニューヨークのバレエダンサーによって作り出された、バレエの動きを取り入れた最新のエクササイズ。しなやかな体を目指しましょう。	
		9/11～12/4			10回			参加料1,500円 （入場料1回250円）		
		1/15～3/19			各12回			参加料1,800円 入場料（1回）250円		
15	バドミントン	4/17～6/26	木	11:00～13:00	10回	15歳以上の方 （中学生を除く）	20名	参加料 3,000円 入場料（1回）250円	初心者を対象にラケットの握り方から、各ストロークのマスターを目指します。	
16	卓球	9/11～11/20	木	11:00～13:00	10回	15歳以上の方 （中学生を除く）	20名	参加料 3,000円 入場料（1回）250円	初心者を対象にラケットの握り方から、各ストロークのマスターを目指します。	

中
体
育
室

17	ピラティス（朝一）	4/24～7/3	木	9:15～ 10:15	各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。	研修室
		7/17～10/2								
		10/16～12/18								
		1/8～3/12								
18	ピラティス（朝二）	4/24～7/3	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		
		7/17～10/2								
		10/16～12/18								
		1/8～3/12								
19	初めてのフラダンス	4/24～7/3	木	13:00～ 14:00	各10 回	15歳以上の方 （中学生を除く）	各15名	参加料 5,000円	ハワイアンミュージックに合わせて フラダンスを学びます。	
		7/17～10/2								
		10/16～12/18								
		1/8～3/12								
20	フラダンス	4/24～7/3	木	14:15～ 15:15	各10 回	15歳以上の方 （中学生を除く）	各15名	参加料 5,000円		
		7/17～10/2								
		10/16～12/18								
		1/8～3/12								
21	ルーシーダットン A	4/24～7/3	木	18:45～ 19:45	各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練 習できます。	
		7/17～10/2								
		10/16～12/18								
		1/8～3/12								
22	ルーシーダットン B	4/24～7/3	木	20:00～ 21:00	各10 回	15歳以上の方 （中学生を除く）	各25名	参加料 5,000円		
		7/17～10/2								
		10/16～12/18								
		1/8～3/12								
23	はじめてのテニス 金曜コース（屋外）	4/11～5/23	金	19:15～ 20:45	各7回	15歳以上の方 （中学生を除く）	各20名	参加料 6,000円	初心者を対象にしたテニス教室。 ラケットの振り方からラリーがで きるまでを目指します。	テニスコ ート
		8/22～10/3								
24	はじめてのテニス 土曜コース（屋外）	4/12～5/31	土	19:15～ 20:45	各7回	15歳以上の方 （中学生を除く）	各20名	参加料 6,000円	初心者を対象にしたテニス教室。 ラケットの振り方からラリーがで きるまでを目指します。	
		8/23～10/4								
25	親子テニス 金曜コース（屋外）	4/11～5/23	金	17:30～ 19:00	各7回	小学生1～4年 と保護者	各10組	参加料 7,000円	初心者を対象に、親子で楽しくプ レイできるよう、練習します。	
		8/22～10/3								
26	親子テニス 土曜コース（屋外）	4/12～5/31	土	17:30～ 19:00	各7回	小学生1～4年 と保護者	各10組	参加料 7,000円	初心者を対象に、親子で楽しくプ レイできるよう、練習します。	
		8/23～10/4								
27	はじめてのテニス （屋内）	1/3～3/13	金	19:15～ 20:45	10回	15歳以上の方 （中学生を除く）	20名	参加料 8,000円	初心者を対象にしたテニス教室。 ラケットの振り方からラリーがで きるまでを目指します。	屋内 GR
28	産後ママのためのヨガ 教室	6/10～1/8	火	Aコース 10:15～ 11:00 Bコース 11:30～ 12:15	各5回	1歳未満の子を持つ 産後ママ	各40組	参加料 800円 入場料（1回）250円	産後ママ向けのヨガエクササイズ を行います。1歳未満のお子様と 一緒に参加できます。産後の運動 始め、気分転換、友達作りには非 ご参加ください。	小体育 室
		10/1～11/5	水							
		2/17～3/17	火							
29	ちびっこ遊びひろば	11/12～3/11	主に 第2水 曜	9:15～ 10:30	月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。	中体育 室
30	コスボッポ親子遊戯	4/23～3/25	主に 第4水 曜	10:00～ 11:30	月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 びーやもんた君も待っています☆	中体育 室
31	体力測定&メニュー作 成	通年	金	13:00～ 15:00	/	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。簡単な体力テスト 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行 います。	トレ ーニ ング
			土							

プール

No.	教室名	期日	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	会場	
1	女性のための水泳 (初心者コース)	4/8~7/8	火	10:00	各12回	泳げない 15歳以上の女性 (中学生を除く)	各10名	参加料2,400円 (入場料1回450円)	水慣れからスタートしてクロール・背泳ぎで25m完泳を目指します。		
		9/2~11/25		?				参加料2,000円 (入場料1回450円)			
		1/13~3/17		11:00	10回						
2	女性のための水泳 (平泳ぎコース)	4/8~7/8	火	10:00	各12回	クロール・背泳ぎ で25m泳げる 15歳以上の女性 (中学生を除く)	各15名	参加料2,400円 (入場料1回450円)	ターンを習得してクロールと背泳ぎで50m完泳し、平泳ぎで25m完泳を目指します。		
		9/2~11/25		?				参加料2,000円 (入場料1回450円)			
		1/13~3/17		11:00	10回						
3	女性のための水泳 (バタフライコース)	4/8~7/8	火	10:00	各12回	クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる 15歳以上の女性 (中学生を除く)	各15名	参加料2,400円 (入場料1回450円)	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの泳力向上とバタフライで25m完泳を目指します。		
		9/2~11/25		?				参加料2,000円 (入場料1回450円)			
		1/13~3/17		11:00	10回						
4	女性のための水泳 (たくさん泳ぎたいコース)	4/8~7/8	火	10:00	各12回	4泳法が泳げる 15歳以上の女性 (中学生を除く)	各15名	参加料2,400円 (入場料1回450円)	4泳法をトータルでサポートし、100m個人メドレーの完泳を目指します。		
		9/2~11/25		?				参加料2,000円 (入場料1回450円)			
		1/13~3/17		11:00	10回						
5	女性のための水泳 (初心者コース)	4/10~6/26	木	10:00	各12回	泳げない 15歳以上の女性 (中学生を除く)	各10名	参加料2,400円 (入場料1回450円)	水慣れからスタートしてクロール・背泳ぎで25m完泳を目指します。		
		9/4~11/20		?				参加料2,000円 (入場料1回450円)			
		1/8~3/19		11:00	10回						
6	女性のための水泳 (平泳ぎコース)	4/10~6/26	木	10:00	各12回	クロール・背泳ぎ で25m泳げる 15歳以上の女性 (中学生を除く)	各15名	参加料2,400円 (入場料1回450円)	ターンを習得してクロールと背泳ぎで50m完泳し、平泳ぎで25m完泳を目指します。		
		9/4~11/20		?				参加料2,000円 (入場料1回450円)			
		1/8~3/19		11:00	10回						
7	女性のための水泳 (バタフライコース)	4/10~6/26	木	10:00	各12回	クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる 15歳以上の女性 (中学生を除く)	各15名	参加料2,400円 (入場料1回450円)	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの泳力向上とバタフライで25m完泳を目指します。		
		9/4~11/20		?				参加料2,000円 (入場料1回450円)			
		1/8~3/19		11:00	10回						
8	女性のための水泳 (たくさん泳ぎたいコース)	4/10~6/26	木	10:00	各12回	4泳法が泳げる 15歳以上の女性 (中学生を除く)	各15名	参加料2,400円 (入場料1回450円)	4泳法をトータルでサポートし、100m個人メドレーの完泳を目指します。		
		9/4~11/20		?				参加料2,000円 (入場料1回450円)			
		1/8~3/19		11:00	10回						
9	お屋の水泳教室	4/7~6/30	月	14:00	各12回	泳げない 15歳以上の方 (中学生を除く)	各10名	参加料2,400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。		
		9/1~12/22		?				参加料2,000円 (入場料1回450円)			
		1/19~3/23		15:00	10回						
10	初心者水泳	4/8~7/8	火	19:30	各12回	泳げない 15歳以上の方 (中学生を除く)	各10名	参加料3,000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。		
		9/2~11/25		?				参加料2,500円 (入場料1回450円)			
		1/13~3/7		20:30	10回						
11	アクアエクササイズ (月曜日コース)	4/7~6/30	月	10:00	各12回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各100名	参加料2,400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。平日はなかなか運動できないという方は土曜日コースがおススメです!!		
		9/1~12/22		?				参加料2,000円 (入場料1回450円)			
		1/19~3/23		10:50	10回						
12	アクアエクササイズ (土曜日コース)	4/5~7/5	土	10:00	12回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各100名	参加料2,400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。平日はなかなか運動できないという方は土曜日コースがおススメです!!		
		10/18~12/27		?				参加料2,000円 (入場料1回450円)			
		1/17~3/28		10:50	8回						
13	プールの健康	4/11~6/27	金	10:00	各12回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各100名	参加料600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・筋力トレーニングなど、楽しみながらもしっかりと体を動かしていきます。		
		9/5~11/21		?				参加料500円 (入場料1回450円)			
		1/9~3/13		11:00	10回						
14	ちびっこクロール	4/14~6/23	月	17:00~18:00	10回	小学5年生以上	15名	参加料2,000円 (入場料1回170円)	水慣れからはじめ、クロール25m完泳を目指します。		
15	おしえて水泳	4/7~7/18	主に第1. 3月曜日	18:30	9回	25mクロールで泳げる方	なし	入場料(1回) 大人 450円 子ども 170円	ボランティアスタッフがやさしく丁寧に泳ぎのコツをワンポイントアドバイスいたします。		
		9/1~12/15		?	8回						
		1/5~3/16		19:30	6回						

屋内プール