

下山スポーツセンター 令和6年度スポーツ教室実績資料

No.	教室名	期 日			参加料	内 容	参加者数	延べ参加者数
		春	秋	冬				
1	みんなの水泳 クロール・背泳ぎ コース	春	4月11日	～	6月20日	7,200 円		
		秋	9月19日	～	12月12日	8,600 円	水泳の基本を習得し、クロールで50m、背泳ぎで25m 完泳を目指します。	
		冬	1月9日	～	3月13日	7,200 円		3
2	みんなの水泳 平泳ぎコース	春	4月11日	～	6月20日	7,200 円		15
		秋	9月19日	～	12月12日	8,600 円	12	125
		冬	1月9日	～	3月13日	7,200 円	10	87
3	みんなの水泳 バタフライコース	春	4月11日	～	6月20日	7,200 円	9	85
		秋	9月19日	～	12月12日	8,600 円	13	140
		冬	1月9日	～	3月13日	7,200 円	6	53
4	みんなの水泳 4泳法コース	春	4月11日	～	6月20日	7,200 円	11	94
		秋	9月19日	～	12月12日	8,600 円	9	85
		冬	1月9日	～	3月13日	7,200 円	11	95
5	サタデー水泳 はじめてクロール・ 背泳ぎコース	春	4月13日	～	6月22日	7,200 円	7	50
		秋	9月14日	～	12月14日	8,600 円	8	75
		冬	1月11日	～	3月15日	7,200 円	4	27
6	サタデー水泳 クロール・背泳ぎ コース	春	4月13日	～	6月22日	7,200 円	7	60
		秋	9月14日	～	12月14日	8,600 円	6	66
		冬	1月11日	～	3月15日	7,200 円	14	120
7	サタデー水泳 平泳ぎコース	春	4月13日	～	6月22日	7,200 円	16	138
		秋	9月14日	～	12月14日	8,600 円	15	156
		冬	1月11日	～	3月15日	7,200 円	9	70
8	サタデー水泳 バタフライコース	春	4月13日	～	6月22日	7,200 円	15	122
		秋	9月14日	～	12月14日	8,600 円	14	118
		冬	1月11日	～	3月15日	7,200 円	15	130
9	アフタヌーン水泳 はじめてクロール・ 背泳ぎコース	春	4月10日	～	6月26日	3,900 円	10	102
		秋	9月11日	～	11月27日	4,300 円	10	102
		冬	1月8日	～	3月12日	3,600 円	8	66
10	アフタヌーン水泳 平泳ぎコース	春	4月10日	～	6月26日	3,900 円	7	66
		秋	9月11日	～	11月27日	4,300 円	7	70
		冬	1月8日	～	3月12日	3,600 円	7	55
11	ナイト水泳(火) 平泳ぎコース	春	4月9日	～	6月25日	3,600 円	13	115
		秋	9月10日	～	12月3日	3,600 円	12	93
		冬	1月21日	～	3月11日	2,100 円	9	47
12	ナイト水泳(火) バタフライコース	春	4月9日	～	6月25日	3,600 円	12	109
		秋	9月10日	～	12月3日	3,600 円	13	105
		冬	1月21日	～	3月11日	2,100 円	6	25
13	ナイト水泳(金) クロール・背泳ぎ コース	春	4月12日	～	6月21日	3,600 円	14	109
		秋	9月13日	～	11月22日	3,600 円	12	96
		冬	1月17日	～	3月7日	2,800 円	9	60
14	ちびっこ水泳 クロール4・5・6年 コース	春	4月12日	～	5月24日	3,600 円	16	152
		秋	9月13日	～	10月25日	3,600 円	16	141
		冬	1月10日	～	2月7日	2,800 円	12	89
15	ちびっこ水泳 クロール3年 コース	春	6月4日	～	7月5日	3,600 円	16	155
		秋	11月8日	～	12月10日	3,600 円	16	152
		冬	2月21日	～	3月21日	2,800 円	14	101

下山スポーツセンター 令和6年度スポーツ教室実績資料

No.	教室名	期 日	参加料	内 容	参加者数	延べ参加者数
16	ブルde健康	春 4月16日 ~ 6月18日	4,800 円	ウォーキングや水中用器具を用いた筋力トレーニング、リズムエクササイズ、リラクゼーションを行います。水の特性を利用した運動で健康の維持・増進を図ります。	44	307
		秋 10月1日 ~ 12月10日	5,400 円		44	327
		冬 1月21日 ~ 3月11日	3,600 円		43	220
17	アクアエクササイズ	春 4月17日 ~ 6月19日	7,200 円	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。	51	440
		夏 7月17日 ~ 8月21日	2,400 円		51	124
		秋 9月18日 ~ 12月4日	8,600 円		58	532
		冬 1月8日 ~ 3月12日	7,200 円		47	380
18	アクアシェイプ	春 4月12日 ~ 6月21日	7,200 円	水中ダンベルやヌードルといった水中用器具を用いた筋力トレーニング、アクアビクスを行います。水の特性を利用したトレーニングでしっかり身体を動かします。	43	371
		夏 7月19日 ~ 8月23日	2,400 円		55	209
		秋 9月20日 ~ 12月13日	8,600 円		49	464
		冬 1月10日 ~ 3月14日	7,200 円		47	370
19	アクアウォーキング&フィットネス	春 4月17日 ~ 6月19日	3,600 円	水中で行うウォーキングとエアロビクスダンスを行います。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。	17	126
		秋 9月18日 ~ 12月4日	4,300 円		24	208
		冬 1月8日 ~ 3月12日	3,600 円		16	105
20	おしえて水泳	春 4月18日 ~ 6月20日	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。	24	24
		秋 9月19日 ~ 12月19日	円		26	26
		冬 1月16日 ~ 3月13日	円		15	15
21	エンジョイ健康1	春 4月17日 ~ 6月19日	1,500 円	高齢者向けのやさしい強度の運動を行います。各回によってウォーキング、チューブ、ダンベル、ボール等を使用して、レクリエーションなどを交えながら、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。	10	89
		秋 9月18日 ~ 11月20日	1,500 円		14	112
		冬 1月15日 ~ 3月5日	1,200 円		15	97
22	エンジョイ健康2	春 4月17日 ~ 6月19日	1,500 円	高齢者向けのやさしい強度の運動を行います。各回によってウォーキング、チューブ、ダンベル、ボール等を使用して、レクリエーションなどを交えながら、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。	15	128
		秋 9月18日 ~ 11月20日	1,500 円		16	132
		冬 1月15日 ~ 3月5日	1,200 円		17	105
23	体力測定&相談	春 4月9日 ~ 6月29日	円	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。	14	14
		夏 7月9日 ~ 9月28日	円		5	5
		秋 10月8日 ~ 12月24日	円		10	10
		冬 1月11日 ~ 3月29日	円		5	5
合計					1,243	9,009

No.	No.	イベント名	期 日	参加料	内 容	参加者数	延べ参加者数
1	1	下山ママ向けボディエクササイズ	6・9・11月	550 円	産後ママ向けのエクササイズです。筋トレやストレッチで骨盤まわりを整えたり、有酸素運動を行います。	20	20
2	2	山の下水上安全講習会	7月	不要	水難事故の危険性を知ることや事故を未然に防ぐとともに、万が一に備え事故から生還する方法(浮き身、身近な道具を利用した救助法)を学びます。		
3	3	山の下親子deちゃぶ*	7・8月	100 (1名につき) 円	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。		
4	4	下山親子プレイタイム	11・12月	200 (保護者のみ) 円	音楽にあわせて踊ったり、かんたんな工作をしたりして、親子で楽しく遊びます。	26	26
合計						46	46