

令和6年度 スポーツ教室（東総合スポーツセンター）

No.	教室名	期	参加料	内容	参加者数	延べ参加者数
1	上級者卓球（月曜日）	春	5,000 円	基本技術のさらなる応用を図るコース型スクール	37	221
		秋	5,700 円		31	219
		冬	3,600 円		34	143
2	中級者卓球	春	5,000 円	基本的な動作ができ、さらに上達を目指すコース型スクール	20	110
		秋	5,700 円		20	121
		冬	3,600 円		16	68
3	初級者卓球	春	7,200 円	基本動作の練習を行うコース型スクール	20	163
		秋	7,200 円		18	152
		冬	5,700 円		21	142
4	いきいき健康	春	2,400 円	各回により内容が変わる、やさしい強度の運動教室	52	328
		秋	3,000 円		41	360
		冬	2,400 円		40	251
5	健幸サポートトレーニング	春	2,100 円	毎回、筋力トレーニングとウォーキングを実施する運動プログラム	31	184
		秋	2,400 円		33	229
		冬	2,400 円		24	157
6	上級者卓球（金曜日）	春	5,000 円	基本技術のさらなる応用を図るコース型スクール	26	153
		秋	5,700 円		21	140
		冬	5,000 円		24	138
7	初心者入門バウンドテニス	春	5,000 円	全くの初心者から対応のコース型スクール	28	174
		秋	5,700 円		27	195
		冬	5,000 円		29	186
8	はじめてエアロ	春	4,300 円	音楽に合わせて楽しく体を動かす有酸素運動どなたでも安心してご参加頂けます	28	222
		秋	4,800 円		31	261
		冬	3,300 円		30	180
9	からだにやさしいヨガ	春	4,300 円	筋肉を気持ちよく伸ばし関節の柔軟性向上を図る、やさしいヨガ	27	190
		秋	4,800 円		28	242
		冬	3,300 円		19	116
10	ヨガ（午前）	春	4,300 円	様々なポーズを呼吸に合わせて流れるように行うヨガの基本クラス	47	366
		秋	4,800 円		51	453
		冬	3,800 円		42	287
11	ズンバ	春	2,800 円	ストレス発散に最適なラテンのリズムに合わせたダンスエクササイズ	40	215
		秋	2,800 円		35	191
		冬	1,900 円		31	123

No.	教室名	期	参加料	内容	参加者数	延べ参加者数
12	ソフトエアロビクス	春	4,300 円	難易度、運動強度の低い（ローインパクト）有酸素運動	61	457
		秋	4,800 円		64	536
		冬	3,800 円		62	438
13	脂肪燃焼プログラム～入門編～	春	5,400 円	脂肪燃焼しやすい体を作るためのHIIT トレーニングプログラム入門編	14	93
		秋	4,800 円		11	60
		冬	4,800 円		0	0
14	キッズホップ	春	3,200 円	ヒップホップを中心としたダンス	17	137
		秋	3,200 円		25	197
		冬	3,200 円		20	162
15	ヨガ（夜）	春	4,300 円	様々なポーズを呼吸に合わせて流れるように行うヨガの基本クラス	40	311
		秋	4,300 円		44	289
		冬	4,300 円		21	150
16	ボクシングエクササイズ（夜）	春	4,300 円	格闘技の要素を含んだ有酸素運動	46	361
		秋	4,300 円		52	392
		冬	4,300 円		48	349
17	太極拳(木)	秋冬	3,900 円	24式太極拳の基本技術（入門レベル） を練習するコース型スクール	27	253
		秋冬	7,200 円	24式太極拳の基本技術（入門レベル） を練習するコース型スクール	21	247
18	ラテン健康ダンス	春	3,800 円	お腹やウエスト周りを効果的に絞り込む ダンスエクササイズ	32	234
		秋	4,300 円		35	286
		冬	3,800 円		28	175
19	太極拳(月)	春夏	2,900 円	24式太極拳の基本技術（入門レベル） を練習するコース型スクール	30	191
		秋冬	5,800 円		34	303
20	ベーシックステップ（初級者向け）	春	4,200 円	ステップ台と呼ばれる踏み台を使った有 酸素運動	22	128
		秋	4,800 円		25	174
		冬	3,600 円		25	131
21	骨盤調整エクササイズ	春	4,200 円	骨盤が歪みにくい身体作りを目的とした エクササイズ	17	101
		秋	4,200 円		17	107
		冬	3,000 円		17	70
22	骨盤リセット	春	4,200 円	骨盤・背中まわりの筋肉をゆっくり動か し、歪みを調整するエクササイズ	21	116
		秋	4,800 円		24	160
		冬	3,000 円		20	80
23	フラダンス（午前）	春	5,400 円	ハワイの伝統舞踊。楽しみながら踊りを 練習するコース型スクール	19	151
		秋	6,000 円		20	181
		冬	4,800 円		19	129

No.	教室名	期	参加料	内容	参加者数	延べ参加者数
24	ピラティス（夜）	春	5,400 円	胸式呼吸でゆったりとした様々な動作を行うインナーマッスルトレーニング	22	176
		秋	6,000 円		23	183
		冬	4,800 円		25	163
25	脂肪燃焼～Burning up～	春	5,400 円	脂肪燃焼しやすい体を作るためのHIITトレーニングプログラム	19	127
		秋	6,000 円		21	167
		冬	4,800 円		11	70
26	からだ調整エクササイズ	春	6,000 円	自身の身体の癖を調整し、動きやすい身体を取り戻すためのエクササイズ	19	164
		秋	6,000 円		19	161
		冬	5,400 円		19	151
27	背骨コンディショニング	春	6,000 円	背骨の歪みを整え、心身の不調を改善する運動プログラム	17	149
		秋	6,000 円		17	131
		冬	4,800 円		17	110
28	バレトン ソール・シンセシス	春	5,400 円	3つ（フィットネス・バレエ・ヨガ）の要素を組み入れた運動プログラム	12	91
		秋	6,000 円		9	79
		冬	5,400 円		9	78
29	リンパケアストレッチ	春	5,400 円	「リンパを活性化すること」「滞りなく全身にリンパ液と血液を巡らせること」にこだわった独自のセルフ美容整体メソッド	13	100
		秋	6,000 円		11	106
30	美筋ヨガ	冬	5,400 円	解剖学に基づいて作られた姿勢改善、ボディメイクできるヨガメソッド	13	104
31	身体ほぐほぐストレッチヨガ	春	5,400 円	ポール・テニスボールを使い身体の歪みや柔軟性を高める運動プログラム	15	109
		秋	5,400 円		14	116
		冬	4,200 円		13	82
32	ヨガ&ピラティス	春	5,400 円	ヨガとピラティスを組み合わせて行うエクササイズ	22	167
		秋	5,400 円		25	192
		冬	4,200 円		25	127
33	木曜フラダンス	春	5,400 円	ハワイの伝統舞踊。楽しみながら踊りを練習するコース型スクール	14	112
		秋	6,000 円		12	107
		冬	4,800 円		5	34
34	ピラティス（午前）	春	5,400 円	胸式呼吸でゆったりとした様々な動作を行うインナーマッスルトレーニング	24	182
		秋	4,800 円		22	148
		冬	4,200 円		24	132
35	ゆったり健康	春	2,100 円	各回により内容が変わる、やさしい強度の運動教室	28	180
		秋	1,900 円		24	156
		冬	1,900 円		22	140

No.	教室名	期	参加料	内容	参加者数	延べ参加者数
36	金曜フラダンス	春	4,800 円	ハワイの伝統舞踊。楽しみながら踊りを練習するコース型スクール	20	146
		秋	4,800 円		19	128
		冬	3,600 円		11	61
37	タヒチアンダンス	春	4,800 円	タヒチの伝統舞踊。ウエスト、お腹に効果的な運動を行うコース型スクール	21	131
		秋	4,800 円		20	119
		冬	3,600 円		10	48
38	産後ママヨガ	春	3,300 円	心と体と呼吸 整えて リフレッシュ&リラックス ママさん同士の情報交換も	0	0
		秋	3,300 円		0	0
		冬	3,300 円		0	0
39	健康倶楽部	春夏	18,000円 入場料(1回)	生活習慣病予備軍の方を対象に、効果的な運動指導を行うトレーニングプログラム	7	69
		秋冬	大人250円 65歳以上100円		5	52
40	トレーニング入門講習会	春	入場料(1回) 大人250円 65歳以上100円	初心者向けトレーニングマシン使用方法の講習会	中止	
		秋			14	
		冬			11	
41	体力測定	春	入場料(1回) 大人250円 65歳以上100円	筋力・柔軟性・持久力などを測定し5段階で評価する測定会	中止	
		秋			2	
		冬			2	
42	わくわくスポーツタイム	春	300円	楽しく体を動かすスポーツレクリエーションプログラム	33	