

平成23年度 スポーツ教室(東総合スポーツセンター)

教室名	期	期間					曜日	時間	回数	対象	定員	費用				
		4月	月	日	～	6月							月	日		
1 ここにこ健康45	春	4	月	14	日	～	6	月	23	日	木	13:30 ～ 15:00	各10回	45歳以上	なし	参加料 500円 入場料(1回)250円
	秋	9	月	8	日	～	12	月	8	日						
	冬	1	月	12	日	～	3	月	15	日						
2 ゆったり健康65	春	4	月	15	日	～	7	月	1	日	金	13:30 ～ 14:30	各10回	65歳以上	各50名	参加料 2,000円 入場料込み
	秋	9	月	9	日	～	12	月	16	日						
	冬	1	月	13	日	～	3	月	16	日						
3 ルーシーダットン	春	4	月	12	日	～	6	月	28	日	火	18:45 ～ 19:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各50名	参加料 2,500円 入場料込み
	秋	9	月	13	日	～	12	月	6	日						
	冬	1	月	10	日	～	3	月	13	日						
4 エアロビクス	春	4	月	12	日	～	6	月	28	日	火	19:45 ～ 21:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,500円 入場料込み
	秋	9	月	13	日	～	12	月	6	日						
	冬	1	月	10	日	～	3	月	13	日						
5 ヨガ	春	4	月	13	日	～	6	月	29	日	水	10:00 ～ 11:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,000円 入場料込み
	秋	9	月	14	日	～	12	月	7	日						
	冬	1	月	11	日	～	3	月	14	日						
6 ズンバ	春	4	月	13	日	～	6	月	29	日	水	11:30 ～ 12:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,000円 入場料込み
	秋	9	月	14	日	～	12	月	7	日						
	冬	1	月	11	日	～	3	月	14	日						
7 ソフトエアロビクス	春	4	月	13	日	～	6	月	29	日	水	13:30 ～ 14:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,000円 入場料込み
	秋	9	月	14	日	～	12	月	7	日						
	冬	1	月	11	日	～	3	月	14	日						
8 バレトン	春	4	月	13	日	～	6	月	29	日	水	14:45 ～ 15:45	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,000円 入場料込み
	秋	9	月	14	日	～	12	月	7	日						
	冬	1	月	11	日	～	3	月	14	日						
9 キッズホップ	春	4	月	13	日	～	6	月	29	日	水	16:45 ～ 17:45	各10回	小学生	各30名	参加料 2,500円 入場料込み
	秋	9	月	14	日	～	12	月	7	日						
	冬	1	月	11	日	～	3	月	14	日						
10 夕方ヨガ	春	4	月	13	日	～	6	月	29	日	水	18:45 ～ 19:45	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,000円 入場料込み
	秋	9	月	14	日	～	12	月	7	日						
	冬	1	月	11	日	～	3	月	14	日						
11 ボクシング エクササイズ	春	4	月	13	日	～	6	月	29	日	水	20:00 ～ 21:00	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,000円 入場料込み
	秋	9	月	14	日	～	12	月	7	日						
	冬	1	月	11	日	～	3	月	14	日						

	教室名	期	期間				曜日	時間	回数	対象	定員	費用					
			月	日	月	日											
12	フラダンス	春	4	月	14	日	~	6	月	23	日	木	19:30 ~ 20:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,000円 入場料込み
		秋	9	月	8	日	~	11	月	24	日						
		冬	1	月	12	日	~	3	月	15	日						
13	ピラティス	春	4	月	15	日	~	7	月	1	日	金	9:45 ~ 10:45	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,000円 入場料込み
		秋	9	月	9	日	~	12	月	16	日						
		冬	1	月	13	日	~	3	月	16	日						
14	午前の エアロビクス	春	4	月	14	日	~	6	月	30	日	木	10:00 ~ 11:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 4,000円(春・冬) 2,000円(秋) 入場料込み
		秋	9	月	15	日	~	12	月	15	日			各5回			
		冬	1	月	12	日	~	3	月	15	日			各10回			
15	太極拳	前	4	月	6	日	~	8	月	24	日	水	13:30 ~ 15:00	各20回	はじめての方	各30名	参加料7,000円 入場料込み
		後	9	月	21	日	~	3	月	7	日						
16	初心者入門 バウンドテニス	春	4	月	12	日	~	5	月	17	日	水	10:00 ~ 12:00	各5回	15歳以上の 初心者 (中学生は除く)	各20名	参加料 500円 入場料(1回)250円
		秋	9	月	13	日	~	10	月	18	日						
		冬	1	月	10	日	~	2	月	7	日						
17	初心者 クライミング講習 会	夏	5	月	28	日	~	6	月	18	日	土	13:30 ~ 15:00	各4回	15歳以上 (中学生は除 く)	各12名	参加料 4,500円 (保険料1,200含む) 入場料(1回)300円
		冬	2	月	11	日	~	3	月	3	日						
18	健康倶楽部	春	5	月	10	日	~	7	月	26	日	火	13:30 ~ 15:30	各12回	40~74歳ま で	各6名	参加料 7,000円 入場料(1回)250円
		冬	11	月	8	日	~	1	月	31	日						
19	トレーニング 入門講習会	通年					曜日・時間は 月毎に変更		月2回	15歳以上 (中学生を除く)	各5名	入場料(1回)250円					
20	春休みだよ! わくわくスポーツ タイム	春	3/27					13:30 ~ 15:00	1回	小学生	50名	入場料(1回)100円					
21	みんなで遊ぼう!! 親子プレイタイム	通年	4/15, 5/20, 6/10, 7/15, 9/9, 10/14, 11/18, 12/16, 1/20, 2/17, 3/16				主に 第3 金	10:00 ~ 11:30	月1回	幼児と その保護者	なし	保護者のみ 入場料(1回)250円					
22	体力測定	通年					曜日・時間は 月毎に変更		週1回	15歳以上 (中学生を除く)	なし	入場料(1回)250円					
23	スポーツメディカル カウンセリング		9/6				火	19:00 ~ 21:00	1回	スポーツ 愛好者	20名	無料					