

# 下山スポーツセンター

平成24年度スポーツ教室

教室数：24教室

NO.1

教室名	期 日			曜日	時 間	回数	対 象	定員	費 用	内 容				
	春	秋	冬											
1 みんなの水泳 はじめてコース	春	4月12日	7月19日	木	10:00 ~ 11:00	14回	泳げない 15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	参加料2800円 入場料500円(1回)	水慣れからはじめ、クロール、背泳ぎ25m 完泳を目指します。				
	秋	9月6日	12月6日			14回			参加料2800円 入場料500円(1回)					
	冬	1月10日	3月14日			10回			参加料2000円 入場料500円(1回)					
2 みんなの水泳 クロール・背泳ぎ コース	春	4月12日	7月19日			木	10:00 ~ 11:00	14回	加-ル25m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	参加料2800円 入場料500円(1回)	ターンを習得し、クロール、背泳ぎで50m完泳 を目指します。		
	秋	9月6日	12月6日					14回			参加料2800円 入場料500円(1回)			
	冬	1月10日	3月14日					10回			参加料2000円 入場料500円(1回)			
3 みんなの水泳 クロール・背泳ぎ コース	春	4月12日	7月19日					木	10:00 ~ 11:00	14回	加-ル・背泳ぎ 25m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	参加料2800円 入場料500円(1回)	平泳ぎ25m 完泳を目指します。
	秋	9月6日	12月6日							14回			参加料2800円 入場料500円(1回)	
	冬	1月10日	3月14日							10回			参加料2000円 入場料500円(1回)	
4 みんなの水泳 平泳ぎコース	春	4月12日	7月19日	木	10:00 ~ 11:00					14回	加-ル・背泳ぎ・ 平泳ぎ25m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	参加料2800円 入場料500円(1回)	バタフライ25m完泳を目指します。 上達した人は100m個人メドレーの 完泳を目指します。
	秋	9月6日	12月6日							14回			参加料2800円 入場料500円(1回)	
	冬	1月10日	3月14日							10回			参加料2000円 入場料500円(1回)	
5 みんなの水泳 バタフライコース	春	4月14日	6月23日			土	10:00 ~ 11:00			10回	泳げない 15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	参加料2000円 入場料500円(1回)	水慣れからはじめ、クロール、背泳ぎ25m 完泳を目指します。
	秋	9月8日	12月22日							12回			参加料2400円 入場料500円(1回)	
	冬	1月12日	3月16日							10回			参加料2000円 入場料500円(1回)	
6 サタデー水泳 はじめてコース	春	4月14日	6月23日					土	10:00 ~ 11:00	10回	加-ル25m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	参加料2000円 入場料500円(1回)	ターンを習得し、クロール、背泳ぎ50m完泳 目指します。
	秋	9月8日	12月22日							12回			参加料2400円 入場料500円(1回)	
	冬	1月12日	3月16日							10回			参加料2000円 入場料500円(1回)	
7 サタデー水泳 クロール・背泳ぎ コース	春	4月14日	6月23日	土	10:00 ~ 11:00					10回	加-ル・背泳ぎ 25m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	参加料2000円 入場料500円(1回)	平泳ぎ、バタフライで25m完泳を目指 します。 上達した人は100m個人 メドレーの 完泳を目指します。
	秋	9月8日	12月22日							12回			参加料2400円 入場料500円(1回)	
	冬	1月12日	3月16日							10回			参加料2000円 入場料500円(1回)	
8 サタデー水泳 クロール・背泳ぎ コース	春	4月11日	7月11日			水	14:30 ~ 15:30			14回	泳げない 15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	参加料2800円 入場料500円(1回)	水慣れから水泳の基本を習得し、クロール 25m 完泳を目指します。
	秋	9月12日	12月12日							14回			参加料2800円 入場料500円(1回)	
	冬	1月9日	3月13日							10回			参加料2000円 入場料500円(1回)	
9 サタデー水泳 平泳ぎ・バタフライ コース	春	4月11日	7月11日					水	14:30 ~ 15:30	14回	クロール25m泳げ る 15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	参加料2800円 入場料500円(1回)	ターンを習得し、クロール、背泳ぎ50m完泳 を目指します。
	秋	9月12日	12月12日							14回			参加料2800円 入場料500円(1回)	
	冬	1月9日	3月13日							10回			参加料2000円 入場料500円(1回)	
10 アフタヌーン水泳 はじめてコース	春	4月12日	7月19日	木	19:00 ~ 20:00					14回	泳げない 15歳以上 (中学生は除く)	15名	参加料3500円 入場料500円(1回)	水慣れから水泳の基本を習得しましょう。ク ロール、背泳ぎで25m 完泳を 目指します。
	秋	9月6日	12月6日							14回			参加料3500円 入場料500円(1回)	
	冬	1月10日	3月14日							10回			参加料2500円 入場料500円(1回)	
11 アフタヌーン水泳 クロール・背泳ぎ コース	春	4月12日	7月19日	木	19:00 ~ 20:00	14回	加-ル25m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)			15名	参加料2800円 入場料500円(1回)	ターンを習得し、クロール、背泳ぎ50m完泳 を目指します。		
	秋	9月6日	12月6日			14回					参加料2800円 入場料500円(1回)			
	冬	1月10日	3月14日			10回					参加料2000円 入場料500円(1回)			
12 ナイト水泳 (はじめてコース)	春	4月12日	7月19日	木	19:00 ~ 20:00	14回	加-ル25m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	参加料2500円 入場料500円(1回)	ターンを習得し、クロール、背泳ぎ50m完泳 を目指します。				
	秋	9月6日	12月6日			14回			参加料2500円 入場料500円(1回)					
	冬	1月10日	3月14日			10回			参加料2500円 入場料500円(1回)					
13 ナイト水泳 (クロール・背泳ぎコース)	春	4月12日	7月19日	木	19:00 ~ 20:00	14回	加-ル25m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	参加料2500円 入場料500円(1回)	ターンを習得し、クロール、背泳ぎ50m完泳 を目指します。				
	秋	9月6日	12月6日			14回			参加料2500円 入場料500円(1回)					
	冬	1月10日	3月14日			10回			参加料2500円 入場料500円(1回)					

No.	教室名	期 日			曜日	時 間	回数	対 象	定員	費 用	内 容	
		月	日	日								
14	ちびっこロール (4・5・6年生コース)	春	4月	10日	火・金 (週2回)	16:30~ 17:30	10回	泳げない 小学4・5・6年生	15名	参加料2000円 入場料200円(1回)	水慣れ等基本からはじめ、水泳の楽しさを味わうとともに、体力向上を図ります。カロール25m完泳を目指します。	
		秋	9月	11日			10回					
		冬	1月	11日			8回					
15	ちびっこロール (3年生コース)	春	5月	22日	火・金 (週2回)	16:30~ 17:30	10回	泳げない 小学3年生	15名	参加料2000円 入場料200円(1回)	水慣れ等基本からはじめ、水泳の楽しさを味わうとともに体力向上を図ります。カロールで進むこと、息継ぎの習得を目標とします。	
		秋	10月	26日			10回					
		冬	2月	15日			8回					
16	アクアエクササイズ	春	4月	11日	水	10:00~ 10:45	12回	15歳以上の方 (中学生は除く)	70名	参加料2400円 入場料500円(1回)	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。関節への負担が少ないので、安全に無理なく運動不足を解消できます。	
		夏	7月	11日		9:20~ 9:50	10回			参加料1300円 入場料500円(1回)		
		秋	10月	3日		10:00~ 10:45	12回			参加料2400円 入場料500円(1回)		
		冬	1月	9日		10回	参加料2000円 入場料500円(1回)					
17	プールde健康 (金)	春	4月	13日	金	10:00~ 11:00	12回	15歳以上の方 (中学生は除く)	70名	参加料600円 入場料500円(1回)	水の抵抗や浮力を利用し、アクアロープやヌードルといった水中用器具を用いたウォーキング、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。	
		秋	9月	7日			14回			参加料700円 入場料500円(1回)		
		冬	1月	11日			10回			参加料500円 入場料500円(1回)		
18	水中ウォーキング & フィットネス	春	4月	11日	水	19:15~ 20:00	14回	15歳以上の方 (中学生は除く)	20名	参加料700円 入場料500円(1回)	水の抵抗や浮力を利用し、アクアロープやヌードルといった水中用器具を用いたウォーキング、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。	
		秋	9月	12日			14回			参加料500円 入場料500円(1回)		
		冬	1月	9日			10回			参加料500円 入場料500円(1回)		
19	親子deちゃぶ <sup>3</sup>	回数:各月1回 定員:50組			主に第2 火曜日	10:00~ 11:00	月 1回	幼児と保護者	50組	保護者のみ 入場料500円(1回)	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。	
20	やさしい健康65 (火)	春	4月	10日	火	14:00~ 15:00	14回	65歳以上の方	各 20名	参加料700円 入場料なし	ウォーキングを中心とした低強度の運動を行います。各回によってチューブ、ダンベル、ボール等を使用して、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。	
		秋	9月	4日			14回			参加料700円 入場料なし		
		冬	1月	8日			10回			参加料500円 入場料なし		
21	やさしい健康65 (木)	春	4月	12日	木	14:00~ 15:00	14回	65歳以上の方	各 20名	参加料700円 入場料なし	ウォーキングを中心とした低強度の運動を行います。各回によってチューブ、ダンベル、ボール等を使用して、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。	
		秋	9月	6日			14回			参加料700円 入場料なし		
		冬	1月	10日			10回			参加料500円 入場料なし		
22	体力測定 & 相談	通年	日程は月毎に変更			52 回	14:00~ 16:00	週 1回	15歳以上の方 (中学生は除く)	2名	参加料なし 入場料250円(1回)	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。
23	ヨガ	春	4月	11日	水	10:00~ 11:00	10回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 20名	参加料 4,500円 入場料なし	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礎から出来ます。	
		夏	7月	5日	木		10回					
		秋	9月	25日	火		19:00~ 20:00					10回
		冬	1月	11日	金		10回					
24	ピラティス	春	4月	10日	火	19:00~ 20:00	10回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 20名	参加料 4,500円 入場料なし	体の奥深くにある筋肉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いれることができます。	
		夏	7月	6日	金		10回					
		秋	9月	26日	水		10:00~ 11:00					10回
		冬	1月	10日	木		10回					