

平成22年度 横越総合体育館 スポーツ教室開催計画

教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	申込方法	決定方法
女子力upトータル ポディーエクササイズ	春	5月10日～7月12日	月	13:30	8	35歳以上の 女性	各30名	参加料2,000円 入場料込み	体力の衰えを感じ始めた女性を対象に、肩から 骨盤までの体幹を中心に気になる部分のエクサ サイズと心身のメンテナンスを行なうクラス。	来館・ハガキ・電子メール・FAX	定員を超えた場合責任抽選
	秋	9月6日～11月22日		14:30	8						
	冬	1月24日～3月28日		14:30	8						
エアロビクス	春	5月11日～7月13日	火	9:40	10	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料3,000円 入場料込み	有酸素運動の代表であるエアロビクスダンスで脂 肪を燃焼し、ストレスを発散しましょう。		
	秋	9月7日～11月16日		10:40	10						
	冬	1月11日～3月15日		10:40	10						
骨盤呼吸体操	春	5月11日～7月13日	火	11:00	10	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料3,000円 入場料込み	ゆったりとした呼吸法を取り入れながらからだの 歪みを整えるポディーメンテナンスクラスです。		
	秋	9月7日～11月16日		12:00	10						
	冬	1月11日～3月15日		12:00	10						
骨盤エクササイズ	春	5月11日～7月13日	火	13:30	10	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料3,000円 入場料込み	骨盤呼吸体操からのステップアップクラスです。 骨盤からしなやかポディーを目指す、ストレッチ、 トレーニングの要素を盛り込んだポディーメイキン グを目的としたクラスです。		
	秋	9月7日～11月16日		14:30	10						
	冬	1月11日～3月15日		14:30	10						
ハワイアン・フラ 初級	春	5月19日～7月28日	水	9:40	10	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料3,000円 入場料込み	フラの入門クラスです。ハワイの曲に合わせて楽 しみながら身体を動かし基本動作の習得を目指 します。		
	秋	9月8日～11月17日		10:40	10						
	冬	1月12日～3月16日		10:40	10						
ハワイアン・フラ 中級	春	5月19日～7月28日	水	10:45	10	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料5,000円 入場料込み	基本動作を習得した方を対象に、ステップアップ したフラのクラスです。		
	秋	9月8日～11月17日		12:00	10						
	冬	1月12日～3月16日		12:00	10						
いきいき健康	春	5月12日～7月14日	水	14:00	10	中高齢者	各30名	参加料2,000円 入場料込み	楽しみながら誰にでもできる健康の維持増進を目的 とした軽運動を行います。		
	秋	10月6日～12月1日		15:00	10						
	冬	1月12日～3月16日		15:00	10						
ソフトヨガ	春	5月14日～7月23日	金	9:40	10	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料3,000円 入場料込み	大きく身体を動かしながら、さまざまなポーズを呼 吸のリズムに合わせて、流れるようにゆったりと 行ないます。誰でも、無理なく気持ちよくヨガの基 本を習得します。		
	秋	9月10日～11月12日		10:40	10						
	冬	1月14日～3月25日		10:40	10						
ソフトエアロビクス	春	5月14日～7月16日	金	13:30	10	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料3,000円 入場料込み	難易度・運動強度の低い(ローインパクト)エアロ ビクスダンスで日頃の運動不足の解消とストレス を発散します。		
	秋	9月10日～11月12日		14:30	10						
	冬	1月14日～3月25日		14:30	10						
KONANキッズ トレーニング	春	5月15日～7月3日	土	9:30～	8	小学 1・2年生	各30名	参加料2,000円 入場料込み	スポーツ全般を行い、運動不足解消、スポーツ・ 体育への関心を持ってもらう。		
	秋	10月16日～12月4日		10:30	8						
KONANキッズ 親子運動あそび	春	5月15日～7月3日	土	10:45～	8	年少～年長 児と保護者	各20組	参加料2,000円 入場料込み	親子で行なう運動遊びを通じて、ふれあいながら 基礎運動能力の向上を目的としたクラスです。		
	秋	10月16日～12月4日		12:00	8						

10種 296 コマ