

平成23年度 スポーツ教室

西総合スポーツセンター

体育館

No.	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	会場
1	いきいき健康50	春	4月11日～7月11日	月	13:30	13回	50歳以上の方	各50名	参加料650円(入場料1回250円) 参加料700円(入場料1回250円)	ウォーキングやレクリエーション・筋力トレーニングなど、楽しみながらもしっかりと体を動かすメニューを行います。	パンフレット配布日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む	中体育室	
		秋	9月12日～12月19日	木		14回							
		秋	9月15日～12月22日	木	14:30	11回							
		冬	1月16日～3月26日	月									
冬	1月12日～3月22日	木											
2	はじめての太極拳	春	4月5日～7月19日	火	9:30	12回	15歳以上の方(中学生を除く)	各100名	参加料 1,800円 入場料 (1回)250円	初心者を対象に太極拳の基本をわかりやすく指導します。			
		秋	9月13日～12月13日		10:30				10回				
		冬	1月10日～3月13日		11:00				12回				
3	初級太極拳	春	4月5日～7月19日	火	11:00	12回	15歳以上(中学生を除く)経験者	各100名	参加料 1,800円 入場料 (1回)250円	経験者を対象に基本の復習とレベルアップのための技術を指導します。			
		秋	9月13日～12月13日		12:00				10回				
		冬	1月10日～3月13日										
4	ピラティス(朝一)	春	4月7日～6月30日	木	9:15～	10回	15歳以上の方(中学生を除く)	各25名	参加料 5,000円	健康的でスリムになりたいという方にはお勧め。体の奥深くにある筋肉(コア)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入れることができます。		定員を超えた場合責任抽選	
		夏	7月14日～9月22日		10:15				8回				
		秋	11月10日～1月12日		10:15				10回				
5	ピラティス(朝二)	春	4月7日～6月30日	木	10:30～	10回	15歳以上の方(中学生を除く)	各25名	参加料 5,000円	健康的でスリムになりたいという方にはお勧め。体の奥深くにある筋肉(コア)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入れることができます。		定員を超えた場合責任抽選	
		夏	7月14日～9月22日		11:30				8回				
		秋	11月10日～1月12日		11:30				10回				
6	やってみよう～ガ(午後)	春	4月12日～7月12日	火	13:30	10回	15歳以上の方(中学生を除く)	各100名	参加料 1,500円 入場料 (1回)250円	家事の落ち着いた時間にちよと体を動かしてみませんか?ヨガの動きはゆっくりですが、教室が終わるころには体がホカホカに温まるほどしっかりと動いていきます。		中体育室	
		秋	9月13日～11月29日		14:30								
		冬	1月10日～3月13日										
7	やってみよう～ガ(午前)	春	4月22日～7月1日	金	9:30	10回	15歳以上の方(中学生を除く)	各100名	参加料 1,500円 入場料 (1回)250円	朝から体を目覚めさせるにはピッタリの教室です。ヨガの動きはゆっくりですが、教室が終わるころには体がホカホカに温まるほどしっかりと動いていきます。		中体育室	
		秋	9月9日～12月16日		10:30								
		冬	1月13日～3月16日		10:30								
8	エアロビクス(午前)	春	4月22日～7月1日	金	11:00	10回	15歳以上の方(中学生を除く)	各100名	参加料 1,500円 入場料 (1回)250円	朝から元気いっぱい体を動かしたい方はぜひご参加を!インストラクターの明るい声と音楽に合わせて楽しく体を動かしながら、脂肪燃焼しましょう!!		中体育室	
		秋	9月9日～12月16日		12:00								
		冬	1月13日～3月16日		12:00								
9	エアロビクス(夜)	春	4月21日～6月30日	木	19:30	10回	15歳以上の方(中学生を除く)	各100名	参加料 1,500円 入場料 (1回)250円	お仕事帰りで、何もかも忘れて楽しみながら、体をすっきりしたい方にはお勧め。インストラクターの明るい声と音楽に合わせて楽しく体を動かしながら、脂肪燃焼しましょう!!		中体育室	
		秋	9月15日～12月15日		20:30								
		冬	1月19日～3月22日		20:30								
10	はじめてのテニスナイター	春	4月15日～6月24日	金	19:00	10回	15歳以上の方(中学生を除く)	各20名	参加料 8,000円	お仕事が終わってから何か習い事を始めようと思っている方にはピッタリの教室です。ラケットの握り方から、テニスの基礎を一通り丁寧に指導します。	直接当日会場	中体育室	
		秋	9月30日～12月2日		20:30								
		冬	1月13日～3月16日		20:30								
11	コスポッポ親子遊戯	通年(8月は行いません)		主に第4水曜	10:00	月1回	保護者と未就学児	なし	大人のみ 入場料(1回)250円	広い体育館に魅力的な遊具がたくさん揃っています。お兄さんやお姉さんと一緒に音楽に合わせて楽しく踊りましょう。かわいいくまごやもんだ君も待っています☆	電話・窓口にて随時受付	先着順	中体育室
12	コスボ体カテスト～メニュー作成&トレーニングの基本を学ぶ～	通年		主に第4水曜	15:00～17:00	月1回	15歳以上の方(中学生を除く)	各10名	入場料(1回)250円	自分の体力がどれくらいで、どんなメニューが効果的なのか知りたい方向けです。簡単な体力テストを行い、それを基にトレーニングのメニュー作成やアドバイスを行います。	電話・窓口にて随時受付	先着順	トレーニングルーム
13	スポーツメディカルカウンセリング	月日		未定	19:00	1回	小学生以上(中学生以下は保護者の付添い必要)	20名	無料	スポーツによる怪我痛み等の悩みに専門の医師、理学療法士が問診、指導を行います。	電話・窓口にて随時受付	先着順	トレーニングルーム
14	ゆったり健康65	春	4月8日～6月17日	金	13:30～	10回	65歳以上の方	各25名	参加料 3,000円	主に椅子に座ってできる"ゆったりビクス"という有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた運動を音楽をバックに行います。	またはパンフレット配布日より申し込み	中体育室	
		夏	7月1日～9月9日		14:30				9回				
		秋	9月16日～12月16日		14:30				10回				
15	ヒップホップ	春	4月21日～6月30日	木	17:30	10回	小学生以上	各50名	参加料 1,500円 入場料 大人(1回)250円 小人(1回)100円	初めての小学生はもちろん、親子で楽しく踊ってみたいという方にもお勧めです。ヒップホップの基礎から楽しく指導します。10回終わるころにはダンスサーミタリーにかっこよく踊れちゃおうかも。		中体育室	
		秋	9月15日～12月15日		18:30								
		冬	1月19日～3月22日		18:30								
16	格闘技エクササイズ	春	4月19日～7月19日	火	19:30	10回	15歳以上の方(中学生を除く)	各100名	参加料 1,500円 入場料 (1回)250円	ストレスを解消したいという方にはお勧め。キレのあるパンチを音楽に合わせて楽しく行います。		中体育室	
		秋	9月20日～12月6日		20:30								
		冬	1月10日～3月13日		20:30								
17	はじめてのトレーニング	通年		水	13:30～14:30	月1回	15歳以上の方(中学生を除く)	各3名	入場料(1回)250円	トレーニングが初めてでマシンの使い方が分からない方を対象に、初心者用のメニューを紹介いたします。	電話・窓口にて随時受付	先着順	トレーニングルーム
18	ちびっこ遊びひろば	通年(8、10月は行いません)		主に第2水曜	9:15	月1回	保護者と未就学児	なし	大人のみ 入場料(1回)250円	広い体育館に魅力的な遊具を揃えて、楽しい音楽がかかっている遊びひろばです。	直接当日会場	中体育室	
19	100歳太極拳	春	4月5日～7月19日	火	15:30	12回	15歳以上の方(中学生を除く)	各100名	参加料 1,800円 入場料 (1回)250円	太極拳の基本動作を学びます。100歳になっても太極拳ができるような体を維持しましょう。	またはパンフレット配布日より申し込み	中体育室	
		秋	9月13日～12月13日		16:30				10回				
		冬	1月10日～3月13日		16:30				10回				
20	かんたんリズム体操～小学生からお年寄りまで～	春	4月19日～7月19日	火	17:30	10回	小学生以上	各50名	参加料 1,500円 入場料 大人(1回)250円 小人(1回)100円	小学生からお年寄りまでインストラクターの明るい声と音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。		中体育室	
		秋	9月20日～12月6日		18:30								
		冬	1月10日～3月13日		18:30								
21	ルーシーダットン	春	4月14日～6月23日	木	19:30～	10回	15歳以上の方(中学生を除く)	各25名	参加料 5,000円	体のゆがみを整えるタイ式のヨガ、誰でも無理なく気持ちよく行えます。		研修室	
		夏	7月7日～9月8日		20:30								
		秋	9月22日～12月22日		20:30								
冬	1月12日～3月15日	20:30											

プール

No.	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	会場
22	女性のための水泳	春	4月12日～6月23日	火木	10:00	20回	15歳以上の女性(中学生を除く)	各100名	参加料 3,000円 入場料(1回)450円	泳げない人は水慣れから、泳げる人はクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4泳法習得を目指します。	またはパンフレット配布日より申し込み	中体育室	
秋	9月6日～11月15日	11:00											
冬	1月12日～3月22日	11:00											
23	初心者水泳	春	4月8日～7月8日	金	19:30～	12回	15歳以上の方(中学生を除く)	各20名	参加料 2,000円 入場料(1回)450円	泳げない人を対象に、水慣れからクロールで25メートル完泳を目指します。		中体育室	
秋	9月9日～12月2日	20:30											
24	アクアエクササイズ(月曜日コース)	春	4月25日～6月27日	月	10:00	10回	15歳以上の方(中学生を除く)	各100名	参加料 2,000円 入場料(1回)450円	朝から気持ちよく体を動かしたいという方にはこの教室!音楽に合わせて楽しく水の中でエアロビクスダンスを行います。陸よりも体への負担が少ないので、目一杯体を動かせます。		屋内プール	
秋	9月26日～12月5日	10:50											
冬	1月16日～3月19日	10:50											
25	ブルde健康	春	4月15日～7月8日	金	10:00	12回	15歳以上の方(中学生を除く)	各100名	参加料550円(入場料1回450円) 参加料600円(入場料1回450円) 参加料500円(入場料1回450円)	水の特性を利用し、ウォーキングやレクリエーション・筋力トレーニングなど、楽しみながらもしっかりと体を動かしていきます。		中体育室	
		秋	9月16日～12月9日		11:00								
		冬	1月20日～3月23日		11:00								
26	アクアエクササイズ(土曜日コース)	春	4月2日～6月25日	土	10:00	10回	15歳以上の方(中学生を除く)	各100名	参加料2,000円(入場料1回450円) 参加料1,600円(入場料1回450円)	朝から気持ちよく体を動かしたいという方にはこの教室!音楽に合わせて楽しく水の中でエアロビクスダンスを行います。陸よりも体への負担が少ないので、目一杯体を動かします。平日なかなか運動できない方は土曜コースがおススメです。		中体育室	
		秋	9月10日～11月26日		10:50								
		冬	1月7日～3月31日		10:50								