

平成22年度 スポーツ教室(黒埼地区総合体育館)

No.	教室名	期	曜日	時間	回数	対象	定員	参加料	内容	参加者数	延べ参加者数
1	エアロピクス	春	木	19:00～ 20:30	各10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各100名	2,300円	有酸素運動の代表であるエアロピクスで音楽に合わせて楽しく体を動かし、日頃の運動不足とストレス発散をしましょう。健康の維持増進を図るには最適です。	57	430
		秋								60	389
		冬								26	168
2	やってみよう!ピラティス	春	水	10:00～ 11:00	各10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各50名	2,000円	緩やかな動きの中で体幹のトレーニングと筋を正しく使う技術を覚え、姿勢の歪みなど身についた悪い癖を直し、健康の維持増進を図ります。	34	260
		秋								45	270
		冬								33	201
3	ピラティス	春	火	19:00～ 20:00	各10回	15歳以上のピラティス経験者 (中学生を除く)	各25名	2,300円	インナーマッスルを正しく使う技術などピラティスの基本技術を習得した経験者を対象としています。しっかり体幹をトレーニングできます。	24	185
		秋								24	175
		冬								23	134
4	やさしいヨガ	春	金	10:00～ 11:00	各10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各70名	2,300円	大きく体を動かしながら、さまざまなポーズ呼吸のリズムに合わせて流れるようにゆったりと行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を習得できます。	76	584
		秋								73	556
		冬								74	493
5	バランスエクササイズ	春	木	10:00～ 11:00	各10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各25名	2,300円	ピラティスやヨガの要素を取り入れ、インナーマッスルを中心に身体の歪みを整えながら基礎代謝のアップ、柔軟な身体づくりを目指します。	17	102
		秋								21	159
		冬								24	152
6	はじめての太極拳	春	木	13:30～ 14:30	各10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各50名	2,300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。緩やかでゆったりと流れるような動きは健康、長寿に効果的です。	17	133
		秋								16	125
7	簡単ステップエアロ (踏み台昇降運動)	春	水	19:00～ 20:00	各10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	30名	2,300円	音楽に合わせて、ステップ台を使った昇降運動で、楽しく健康の維持増進を図ります。	22	166
8	夜ヨガ	秋	水	19:00～ 20:00	各10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	50名	2,300円	ヨガの呼吸法やささまざまなポーズを体感し、基礎代謝のアップ、リラックスしながら柔軟な身体づくりを目指します。	51	391
9	チャレンジボクシング エクササイズ	冬	水	19:00～ 20:00	各10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	30名	2,300円	ボクシングの動きを取り入れたエクササイズで、音楽に合わせて楽しく体を動かすことで体力向上と健康の維持増進を図ります。	35	218
10	60歳からの体づくり	春	火	10:00～ 11:00	各10回	60歳以上の方	各40名	2,000円	立つ、座る、歩く等生活動作を維持するための筋力づくり。脳を刺激する運動で無理なく健康の維持増進を図ります。	32	234
		秋								24	189
		冬								28	217
11	いきいき健康	春	水	13:30～ 14:30	各10回	50歳以上の方	なし	500円	日頃、運動をする習慣がない方にお勧め。ウォーキング、レクリエーション等軽運動で楽しく健康の維持増進を図ります。	29	205
		秋								25	170
		冬								21	146