

| 教室名          | 期  | 曜日          | 時間          | 回数   | 対象                    | 定員    | 費用                                    | 内容   | 参加者 | 延べ参加人数 |
|--------------|----|-------------|-------------|------|-----------------------|-------|---------------------------------------|--|-----|--------|
| ここにこ健康45     | 春  | 木           | 13:30       | 各10回 | 45歳以上                 | なし    | 参加料500円<br>入場料(1回)250円                | ウォーキングやレクリエーションなど、楽しみながらしっかりと体を動かすメニューを行います。                   | 361 | 361    |
|              | 秋  |             | 15:00       |      |                       |       |                                       |  | 56  | 363    |
|              | 冬  |             |             |      |                       |       |                                       |  | 50  | 319    |
| ゆったり健康65     | 春  | 金           | 13:30       | 各10回 | 65歳以上                 | 各50名  | 参加料2,000円<br>入場料込み                    | 主に椅子に座って出来る“ゆったりピクス”という有酸素運動を音楽をバックに行います。                      | 35  | 143    |
|              | 秋  |             | 14:30       |      |                       |       |                                       |  | 34  | 237    |
|              | 冬  |             |             |      |                       |       |                                       |  | 31  | 206    |
| ルーシーダットン     | 春  | 火           | 18:45       | 各10回 | 15歳以上<br>(中学生を除く)     | 各50名  | 参加料2,500円<br>入場料込み                    | 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練習できます。                           | 199 | 199    |
|              | 秋  |             | 19:30       |      |                       |       |                                       |  | 66  | 421    |
|              | 冬  |             |             |      |                       |       |                                       |  | 46  | 318    |
| エアロピクス(夜)    | 春  | 火           | 19:45       | 各10回 | 15歳以上<br>(中学生を除く)     | 各100名 | 参加料3,500円<br>入場料込み                    | 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!!                   | 208 | 208    |
|              | 秋  |             | 21:00       |      |                       |       |                                       |  | 55  | 416    |
|              | 冬  |             |             |      |                       |       |                                       |  | 48  | 305    |
| ヨガ           | 春  | 水           | 10:00       | 各10回 | 15歳以上<br>(中学生を除く)     | 各100名 | 参加料3,000円<br>入場料込み                    | ヨガの基本的技術を習得し、健康増進をはかる。   | 462 | 462    |
|              | 秋  |             | 11:00       |      |                       |       |                                       |  | 105 | 822    |
|              | 冬  |             |             |      |                       |       |                                       |  | 84  | 587    |
| ズンバ          | 春  | 水           | 11:30       | 各10回 | 15歳以上<br>(中学生を除く)     | 各100名 | 参加料3,000円<br>入場料込み                    | ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたエクササイズです。心肺機能向上や脂肪燃焼に最適なグットエクササイズです。     | 224 | 224    |
|              | 秋  |             | 12:30       |      |                       |       |                                       |  | 69  | 511    |
|              | 冬  |             |             |      |                       |       |                                       |  | 76  | 550    |
| 幼児体操(託児)     | 春  | 水           | 9:45 11:15  | 各10回 | 15歳以上<br>(中学生を除く)     | 各15名  | 参加料5,000円<br>入場料込み                    | 中止   | 23  | 168    |
|              | 秋  |             | 11:15 12:45 |      |                       |       |                                       |  | 17  | 130    |
|              | 冬  |             |             |      |                       |       |                                       |  |     |        |
| ソフトエアロピクス    | 春  | 水           | 13:30       | 各10回 | 15歳以上<br>(中学生を除く)     | 各100名 | 参加料3,000円<br>入場料込み                    | 難易度、運動強度の低い(ローインパクト)エアロピクスダンスで日頃の運動不足を解消し、ストレスを発散します。          | 328 | 328    |
|              | 秋  |             | 14:30       |      |                       |       |                                       |  | 74  | 564    |
|              | 冬  |             |             |      |                       |       |                                       |  | 75  | 521    |
| バレトン         | 春  | 水           | 14:45       | 各10回 | 15歳以上<br>(中学生を除く)     | 各100名 | 参加料3,000円<br>入場料込み                    | ニューヨークのバレエダンサーによって作り出された、バレエの動きを取り入れた最新のエクササイズ。しなやかな体を目指しましょう。 | 132 | 132    |
|              | 秋  |             | 15:45       |      |                       |       |                                       |  | 33  | 250    |
|              | 冬  |             |             |      |                       |       |                                       |  | 21  | 144    |
| キッズホップ       | 春  | 水           | 16:45       | 各10回 | 小学生                   | 各30名  | 参加料2,500円<br>入場料込み                    | ヒップホップを中心にこどもの体力向上を目的とした教室です。楽しく体を動かしながら運動神経を高めましょう。           | 28  | 125    |
|              | 秋  |             | 17:45       |      |                       |       |                                       |  | 27  | 250    |
|              | 冬  |             |             |      |                       |       |                                       |  | 27  | 224    |
| 夕方ヨガ         | 春  | 水           | 18:45       | 各10回 | 15歳以上<br>(中学生を除く)     | 各100名 | 参加料3,000円<br>入場料込み                    | 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本を練習できます。        | 251 | 251    |
|              | 秋  |             | 19:45       |      |                       |       |                                       |  | 72  | 440    |
|              | 冬  |             |             |      |                       |       |                                       |  | 47  | 300    |
| ボクシングエクササイズ  | 春  | 水           | 20:00       | 各10回 | 15歳以上<br>(中学生を除く)     | 100名  | 参加料3,000円<br>入場料込み                    | ボクシングの動きを取り入れ音楽に合わせてパンチやキックを繰り返します。日ごろのストレス発散には、おすすめのプログラムです。  | 393 | 393    |
|              | 秋  |             | 21:00       |      |                       |       |                                       |  | 91  | 652    |
|              | 冬  |             |             |      |                       |       |                                       |  | 87  | 582    |
| フラダンス        | 春  | 木           | 19:30       | 各10回 | 15歳以上<br>(中学生を除く)     | 各30名  | 参加料4,000円<br>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て基本動作の習得を目指します。               | 37  | 153    |
|              | 秋  |             | 20:30       |      |                       |       |                                       |  | 43  | 366    |
|              | 冬  |             |             |      |                       |       |                                       |  | 32  | 251    |
| ピラティス        | 春  | 金           | 9:45        | 各10回 | 15歳以上<br>(中学生を除く)     | 各30名  | 参加料4,000円<br>入場料込み                    | 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。            | 41  | 157    |
|              | 秋  |             | 10:45       |      |                       |       |                                       |  | 38  | 269    |
|              | 冬  |             |             |      |                       |       |                                       |  | 30  | 197    |
| エアロピクス(午前)   | 春  | 木           | 10:00       | 各10回 | 15歳以上<br>(中学生を除く)     | 各100名 | 参加料4,000円<br>入場料込み                    | 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!!                   | 309 | 309    |
|              | 秋  |             | 11:30       |      |                       |       |                                       |  | 58  | 440    |
|              | 冬  |             |             |      |                       |       |                                       |  | 53  | 385    |
| 太極拳          | 前期 | 水           | 13:30       | 各20回 | 15歳以上<br>(中学生を除く)     | 各30名  | 参加料7,000円<br>入場料込み                    | 太極拳の基本動作を学び健康づくりに役立てましょう。初心者でも安心して参加できますよ。                     | 22  | 108    |
|              | 後期 |             | 15:00       |      |                       |       |                                       |  | 21  | 274    |
| 初心者バウンドテニス   | 春  | 木           | 10:00       | 各5回  | 15歳以上<br>(中学生を除く)     | 各20名  | 参加料500円<br>入場料(1回)250円                | ラケットの握り方から、基本的なラケット操作の練習を行います。試合ができるまで目指します。                   | 中止  |        |
|              | 秋  |             | 12:00       |      |                       |       |                                       |  | 11  | 42     |
|              | 冬  |             |             |      |                       |       |                                       |  | 6   | 28     |
| 初心者クライミング講習会 | 春  | 土           | 13:30       | 各4回  | 15歳以上の初心者<br>(中学生を除く) | 各20名  | 参加料4,500円(保険料1,200円含む)<br>入場料(1回)300円 | トップロープ式クライミングの登攀及び確保技術を習得します。リード式も体験できます。                      | 中止  |        |
|              | 冬  |             | 15:00       |      |                       |       |                                       |  | 18  | 62     |
| 健康倶楽部        | 春  | 火           | 13:30       | 各12回 | 40歳～74歳まで             | 各6名   | 参加料7,000円<br>入場料(1回)250円              | 生活習慣病予備軍の方を対象にパルス計を用いた効果的な運動指導を行う。                             | 中止  |        |
|              | 冬  |             | 15:30       |      |                       |       |                                       |  | 1   | 12     |
| トレーニング入門講習会  | 通年 | 曜日・時間は毎月に変更 |             | 月2回  | 15歳以上<br>(中学生を除く)     | 各5名   | 入場料(1回)250円                           | 効果的なトレーニング方法をわかりやすく指導します。                                      | 36  | 36     |

| 教室名                   | 期     | 曜日          | 時間             | 回数        | 対象                | 定員  | 費用                     | 内容  | 参加者  | 延べ参加人数 |
|-----------------------|-------|-------------|----------------|-----------|-------------------|-----|------------------------|---|------|--------|
| 夏休みだよ！わくわくスポーツタイム     | 夏     | 8/1,2,4     | 13:30          | 各3回       | 小学生               | 50名 | 参加料300円<br>入場料(1回)100円 | 球技やニュースポーツリズム体操などを体験し楽しく運動します。                          | 中止   |        |
|                       | 春     | 3/27        | 15:00          | 1回        |                   |     | 入場料(1回)250円            |   | 42   | 42     |
| みんなで遊ぼう!!<br>親子プレイタイム | 主に第3金 |             | 10:00<br>11:30 | 月1回       | 未就学児とその保護者        | なし  | 保護者のみ<br>入場料(1回)250円   | 親子で一緒に楽しく、遊戯体操などを行います。同じ年代の子を持つ親同士のコミュニケーションの場としても最適です。 | 1450 | 1450   |
| 体力測定                  | 通年    | 曜日・時間は月毎に変更 |                | 月<br>2~4回 | 15歳以上<br>(中学生を除く) | なし  | 入場料(1回)250円            | 筋力・柔軟性・持久力などを測定し5段階で評価します。                              | 79   | 79     |
| スポーツメディカルカウンセリング      |       |             | 19:00<br>21:00 | 1回        | スポーツ愛好者           | 20名 | 無料                     | 専門医師による診断と理学療法士による実技指導が受けれます。                           | 16   | 16     |