

平成23年度 スポーツ教室開催計画

北地区スポーツセンター

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
エアロビクス (夜)	春	4月7日～6月16日	木	19:00	各10回	15歳以上 (中学生を除く)	各60名	参加料 2,000円 入場料(1回)250円	初心者を対象としたエアロビクス基本概論及び実技指導。	※ 市報掲載日より官製ハガキ・FAX・電子メールまたは、当センター窓口	※ 定員を超えた場合は責任抽選
	秋	9月1日～11月17日		?							
	冬	1月12日～3月15日		20:30							
エアロビクス (午前)	春	4月4日～6月13日	月	10:00	各10回	15歳以上 (中学生を除く)	各60名	参加料 2,000円 入場料(1回)250円			
	秋	8月29日～11月14日		?							
	冬	1月16日～3月19日		11:30							
フラダンス	春	4月13日～7月27日	水	13:30	各10回	15歳以上 (中学生を除く)	各60名	参加料 1,500円 入場料(1回)250円	一見簡単ですが、たえず身体を動かす。実はとても運動量の多いエクササイズです。ハワイの曲に合わせて体を動かしながら基本動作を習得します。		
	秋	8月31日～11月30日		?							
	冬	1月18日～3月21日		14:30							
BOX KICK(ボックスキック)	春	4月13日～7月6日	水	19:30	各10回	15歳以上 (中学生を除く)	各60名	参加料 1,500円 入場料(1回)250円	上半身はパンチ、下半身はキックを打つ。このバランスが代謝を上げ運動効果をUP。老若男女問わず楽しくボディバランスを取れます。		
	秋	8月31日～11月30日		?							
	冬	1月18日～3月21日		20:30							
らくらくステップ 午前	夏	6月20日～7月25日	月	10:30～11:30	各5回	15歳以上 (中学生を除く)	各50名	参加料 1,000円 入場料(1回)250円	初心者を対象としたステップ台によるエクササイズ。		
	秋	11月21日～12月19日									
らくらくステップ 夜	夏	6月23日～7月21日	木	19:30～20:30	各5回	15歳以上 (中学生を除く)	各50名	参加料 1,000円 入場料(1回)250円			
	秋	11月24日～12月22日									
ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	春	4月4日～6月20日	月	19:00	各10回	15歳以上 (中学生を除く)	各60名	参加料 2,000円 入場料(1回)250円	タイに伝わるヨガエクササイズ。		
	秋	9月5日～11月21日		?							
	冬	1月16日～3月19日		20:30							
ピラティス	春	4月8日～6月24日	金	19:30	各10回	15歳以上 (中学生を除く)	各60名	参加料 1,500円 入場料(1回)250円	初心者を対象としたピラティス基本概論及び実技指導。		
	秋	9月2日～11月25日		?							
	冬	1月13日～3月16日		20:30							
ヨガ	春	4月8日～6月24日	金	14:00	各10回	15歳以上 (中学生を除く)	各60名	参加料 1,500円 入場料(1回)250円	様々なポーズを呼吸のリズムにあ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します。		
	秋	9月2日～11月18日		?							
	冬	1月13日～3月16日		15:00							
バレトン	春	4月14日～6月30日	木	13:30	各10回	15歳以上 (中学生を除く)	各60名	参加料 1,500円 入場料(1回)250円	HYの最新エクササイズ。フィットネスとバレエとヨガを融合させたプログラム。体幹を鍛え筋肉を引き締めまた柔軟性をアップ。楽しく体を動かさなくてもたっぷり汗をかくことができる有酸素		
	秋	9月15日～11月10日		?							
	冬	1月19日～3月22日		14:30							
コアリズム	春	4月7日～6月16日	木	9:45	各10回	15歳以上 (中学生を除く)	各60名	参加料 1,500円 入場料(1回)250円	リズムに合わせるダンスエクササイズ。体幹を鍛え骨盤のゆがみを矯正。連続した動きが有酸素運動になり体脂肪を燃焼させます。楽しみながらレッツ シェイプアップ!		
	秋	9月1日～11月10日		?							
	冬	1月12日～3月15日		10:45							
親子でダンス&ヒップホップ!	春	4月8日～6月24日	金	16:30	各10回	小学生と保護者	各30組	参加料 2,000円 入場料(1回)大人250円小学生100円	音楽に合わせて親子でリズムカルに体を動かします。楽しみながら身体能力の向上を図ります。		
	秋	9月2日～11月25日		17:30							
高齢者のための筋力アップ	春	4月4日～6月13日	月	13:30	各10回	60歳以上の方	各60名	参加料 500円 入場料(1回)250円	健康と体力維持のための筋力トレーニング理論と実技。		初日に会場直接申し込む。
	秋	9月5日～11月21日		?							
	冬	1月16日～3月19日		14:30							
いきいき健康50	春	4月7日～6月16日	木	13:30	各10回	50歳以上の方	なし	参加料 500円 入場料(1回)250円	健康と体力維持のための運動理論と実技。		
	秋	9月15日～11月24日		?							
	冬	1月12日～3月15日		14:30							

都合(大会)により教室の開催・回数・日程・参加料等については、変更、中止あり。