

平成21年度 横越総合体育館 スポーツ教室一覧(案)

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
いきいき健康	春	5月20日～7月29日	水	13:30	10	15歳以上 (中学生は除く)	なし	参加料 2,000円 入場料込み	ウォーキング、レクリエーション等、健康の維持増進を目的とした軽運動を行います。	当日直 み接	/
	秋	9月9日～12月2日		?	10						
	冬	1月13日～3月17日		14:30	10						
らくらく健康	春	5月11日～7月27日	月	14:00	10	60歳以上	各50名	参加料2,000円 入場料込み	60歳以上の方が対象の健康・体力づくり教室。低体力者の方を中心に誰にでもできる運動を行います。	往復ハガキもしくは電子メール又はFAX	定員を超えた場合責任抽選
	秋	8月24日～12月7日		?	10						
	冬	1月25日～3月8日		15:00	6						
エアロビクス	春	5月12日～7月14日	火	10:00	10	15歳以上 (中学生は除く)	各50名	参加料3,000円 入場料込み	有酸素運動の代表: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。	往復ハガキもしくは電子メール又はFAX	定員を超えた場合責任抽選
	秋	9月8日～12月8日		?	10						
	冬	1月12日～3月16日		11:00	10						
骨盤エクササイズ	春	5月12日～7月14日	火	13:30	10	15歳以上 (中学生は除く)	各50名	参加料3,000円 入場料込み	ゆっくりとした動きで、骨盤を矯正&エクササイズを行ないます。	往復ハガキもしくは電子メール又はFAX	定員を超えた場合責任抽選
	秋	9月8日～12月8日		?	10						
	冬	1月12日～3月16日		14:30	10						
フラダンス	春	5月20日～7月22日	水	15:00	10	15歳以上 (中学生は除く)	各50名	参加料3,000円 入場料込み	ダンスを楽しみながら身体を動かし、ウエストシェイプアップ&日頃の運動不足解消、健康増進を図る。	往復ハガキもしくは電子メール又はFAX	定員を超えた場合責任抽選
	秋	9月9日～12月2日		?	10						
	冬	1月13日～3月17日		16:00	10						
ソフトエアロビクス	春	5月14日～7月16日	木	14:30	10	15歳以上 (中学生は除く)	各50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。	往復ハガキもしくは電子メール又はFAX	定員を超えた場合責任抽選
	秋	9月10日～11月26日		?	10						
	冬	1月14日～3月25日		15:30	10						
キッズホップ	春	5月21日～7月23日	木	16:45	10	小学生	各50名	参加料2,500円 入場料込み	小学生対象にヒップホップを中心としたダンスと全身を動かす体慣らしを楽しむ。	往復ハガキもしくは電子メール又はFAX	定員を超えた場合責任抽選
	秋	9月10日～11月26日		?	10						
	冬	1月14日～3月25日		17:45	10						
ソフトヨガ	春	5月15日～7月17日	金	10:00	10	15歳以上 (中学生は除く)	各50名	参加料3,000円 入場料込み	ヨガの基本技術を習得し、しなやかな体づくりをします。	往復ハガキもしくは電子メール又はFAX	定員を超えた場合責任抽選
	秋	9月11日～11月20日		?	10						
	冬	1月8日～3月12日		11:00	10						
横越キッズトレ	通年	6月13日～3月27日	土	9:30 ? 11:30	20	小学1・2年	30	参加料5,000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。	往復ハガキもしくは電子メール又はFAX	定員を超えた場合責任抽選