

平成29年度 白根カルチャーセンター スポーツ教室 一覧表
 夜校室

No.	教室名	期	日程												曜日	時間	講師	対象	定員	費用 (参加料)	内容	申込 方法	決定 方法	回数	
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫										回数	会場
22	ストレッツヨガ (夜)	春	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13		火	18:00~ 19:45	石川 真由子	15歳以上 (中学生を除く)	各50名	4,000円 (1回参加料 600円)	ヨガとストレッツを組み合わせて行うエクササイズ。	HP申込フォーム・メール・窓口・電話	決定 方法 抽選	10	10
		夏	7/4	7/11	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/26		10										10	
		秋	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12		10										10	
		冬	1/8	1/15	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13		10										10	
23	エアロビクス ＆ 有酸素ダンス (夜)	春	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/23	5/30	6/6	6/13		火	20:00~ 20:45	石川 真由子	15歳以上 (中学生を除く)	各50名	4,000円	音楽に合わせて踊るエアロビクスダンスと、有酸素運動を中心とした有酸素ダンスでウェストを引き締めます。	HP申込フォーム・メール・窓口・電話	決定 方法 抽選	10	10	
		夏	7/4	7/11	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/26											10	10	
		秋	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12											10	10	
		冬	1/8	1/15	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13											10	10	
24	有酸素エクササイズ ※セット料金①	春	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/8	6/15	6/22	6/29		水	19:00~ 19:45	野口 真由美	15歳以上 (中学生を除く)	各50名	4,000円 (1回参加料 300円)	骨格がゆがみにくい身体づくりを目的とした筋力・バランスのトレーニングを行います。	HP申込フォーム・メール・窓口・電話	決定 方法 抽選	10	10	
		夏	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21											10	10	
		秋	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	12/7	12/14	12/21											10	10	
		冬	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15											10	10	
25	太極拳 (夜)① ※セット料金①	春	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/8	6/15	6/22	6/29		水	20:00~ 20:45	野口 真由美	15歳以上 (中学生を除く)	各50名	4,000円 (1回参加料 600円)	太極拳や中国舞踊の動きを取り入れたスローフィットネスです。呼吸を整えながら心と体の健康を促していきます。	HP申込フォーム・メール・窓口・電話	決定 方法 抽選	10	10	
		夏	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21											10	10	
		秋	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	12/7	12/14	12/21											10	10	
		冬	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15											10	10	
26	バレトン ※セット料金①	春	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/9	6/16	6/23	6/30		金	19:00~ 19:45	箕子 (大塚 箕子)	15歳以上 (中学生を除く)	各50名	4,000円	バレエを取り入れたエクササイズ。筋力・柔軟性・心と体の健康を促すことができます。	HP申込フォーム・メール・窓口・電話	決定 方法 抽選	10	10	
		夏	7/14	7/21	7/28	8/4	8/11	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22											10	10	
		秋	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25											10	10	
		冬	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23											10	10
27	ピラティス (夜) ※セット料金①	春	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/9	6/16	6/23	6/30		金	20:00~ 20:45	箕子 (大塚 箕子)	15歳以上 (中学生を除く)	各50名	4,000円	健康的でスリムになりたいという方に最適な筋力トレーニングを体験したメニューを提供します。	HP申込フォーム・メール・窓口・電話	決定 方法 抽選	10	10	
		夏	7/14	7/21	7/28	8/4	8/11	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22											10	10	
		秋	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25											10	10	
		冬	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23											10	10

イベント

No.	イベント名	日程	曜日	時間	対象	定員	費用 (参加料)	内容	申込 方法	決定 方法	回数	会場
1	室内対抗リレーマラソン大会	1/28	日	10:00~ 12:00	中学生以上	24チーム	1チーム 1,000円	1チーム3名で、タスキを渡してリレー形式でメインアリーナの周回コースを行います。	来場	抽選	1	アリーナ
2	親子でマニスマッサージ	①7/29 ②7/17	土	10:00~ 11:40	小学生以上 とその保護者	1組 (親子各1名)	1組 1,000円 (大人300円)	お互いの心と体を癒すためのマニスマッサージを行います。	来場	先着順	1	アリーナ

【セット料金導入概要】

教室名	期	セット料金	内容	備考
No.6『ストレッツヨガ(夜)』 No.7『エアロビクス＆有酸素ダンス(夜)』	春	両教室ともに 3,600円	2教室とも同時に申し込みと参加料が特例になります。※申込の期には「セット申込」と明記してください。	※割引率1割
	夏			
	秋			
	冬			
No.11『エアロビクス＆有酸素ダンス』 No.13『タヒチアングルス』	春	両教室ともに 2,520円	2教室とも同時に申し込みと参加料が特例になります。※申込の期には「セット申込」と明記してください。	※割引率1割
	夏			
	秋			
	冬			
No.24『有酸素エクササイズ』 No.25『太極拳(カイチーダンス)』	春	両教室ともに 3,600円	2教室とも同時に申し込みと参加料が特例になります。※申込の期には「セット申込」と明記してください。	※割引率1割
	夏			
	秋			
	冬			
No.26『バレトン』 No.27『ピラティス(夜)』	春	両教室ともに 3,600円	2教室とも同時に申し込みと参加料が特例になります。※申込の期には「セット申込」と明記してください。	※割引率1割
	夏			
	秋			
	冬			

※ [] 新規

【新規教室】

- ① イスに座ってルーサーダットン…火曜 13:30~14:30 会場：研修室
(講師室にも安心して参加していただける。腰痛サポート用具の貸付と利用しての開催。好評であれば、次年度に回数を増やして開催したい)
- ② マットサイエンス…水曜 10:15~11:15 会場：サブアリーナ
(講師からの健康講座、好評であれば次年度に回数を増やし、親子でフィットネスとセットで開催したい)
- ③ (5)高齢者のための健康教室(エアロビクス水の中運動)…火曜 14:30~15:15 会場：研修室
(プールとの連携授業。高齢者対象の教室として、カルチャーセンターに併せておこなえる有酸素運動も併せて実施)

【新規イベント】

- ① 親子でマニスマッサージ
(両者の心、マニスマッサージへの効果も期待できるイベント。雨天不順による中止がない)