

No.	教室名	期	期間						曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	参加者数	延参加者数			
1	いきいき健康	春	4	月	3	日	～	6	月	12	日	木	13:30 ～ 15:00	各10回	45歳以上	なし	参加料 500円 入場料(1回)250円	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。	59	389
		秋	9	月	4	日	～	11	月	20	日								55	377
		冬	1	月	8	日	～	3	月	12	日								54	386
2	ゆったり健康	春	4	月	11	日	～	6	月	20	日	金	13:30 ～ 14:30	各10回	65歳以上	各40名	参加料 2,000円 入場料込み	65歳以上の方が対象の健康づくり教室。イスに座った状態で運動を行います。	35	200
		秋	9	月	5	日	～	11	月	21	日								35	224
		冬	1	月	9	日	～	3	月	13	日								27	205
3	ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	春	4	月	8	日	～	7	月	8	日	火	18:40 ～ 19:40	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,500円 入場料込み	体の歪みを整える、タイ式のヨガ。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	31	218
		秋	9	月	9	日	～	11	月	18	日								45	283
		冬	1	月	6	日	～	3	月	17	日								29	186
4	エアロビクス (夜)	春	4	月	8	日	～	7	月	8	日	火	20:00 ～ 21:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,500円 入場料込み	有酸素運動の代表: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しょう。	51	390
		秋	9	月	9	日	～	11	月	18	日								43	335
		冬	1	月	6	日	～	3	月	17	日								32	291
5	ヨガ(午前)	春	4	月	9	日	～	6	月	25	日	水	10:00 ～ 11:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,500円 入場料込み	ヨガの基本技術を習得し健康増進を図る。	77	604
		秋	9	月	10	日	～	11	月	12	日								61	488
		冬	1	月	7	日	～	3	月	18	日								52	378
6	ズンバ	春	4	月	9	日	～	6	月	25	日	水	11:30 ～ 12:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,500円 入場料込み	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。脂肪燃焼させ体のシェイプアップを図りましょう。	94	721
		秋	9	月	10	日	～	11	月	12	日								85	671
		冬	1	月	7	日	～	3	月	18	日								80	612
7	幼児体操	春	4	月	9	日	～	6	月	25	日	水	9:45～ 11:15 11:15～ 12:45	各10回	ヨガ、ズンバ参加者の子(1歳以上の未就学児)	各6名	参加料 6,500円 入場料込み	幼児体操教室	11	88
		秋	9	月	10	日	～	11	月	12	日								11	75
		冬	1	月	7	日	～	3	月	18	日								12	77
8	ソフト エアロビクス	春	4	月	9	日	～	6	月	25	日	水	13:30 ～ 14:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,500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しょう。	81	639
		秋	9	月	10	日	～	11	月	12	日								79	637
		冬	1	月	7	日	～	3	月	18	日								76	613
9	ヨガ(午後)	春	4	月	9	日	～	7	月	9	日	水	14:45 ～ 15:45	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,500円 入場料込み	ヨガの基本技術を習得し健康増進を図る。	17	87
		秋	9	月	10	日	～	11	月	19	日								29	206
		冬	1	月	7	日	～	3	月	18	日								20	120
10	キッズホップ	春	4	月	9	日	～	7	月	9	日	水	16:45 ～ 17:45	各10回	小学生	各40名	参加料 3,000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を楽しみリズム感を養います。	34	220
		秋	9	月	10	日	～	11	月	19	日								24	212
		冬	1	月	7	日	～	3	月	18	日								18	154
11	ヨガ(夜)	春	4	月	9	日	～	7	月	9	日	水	18:40 ～ 19:40	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,500円 入場料込み	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、誰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。	49	352
		秋	9	月	10	日	～	11	月	19	日								58	397
		冬	1	月	7	日	～	3	月	18	日								36	231
12	ボクシング エクササイズ	春	4	月	9	日	～	7	月	9	日	水	20:00 ～ 21:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,500円 入場料込み	格闘技の動きを入れたエクササイズでストレス発散健康増進を図る。	73	566
		秋	9	月	10	日	～	11	月	19	日								78	589
		冬	1	月	7	日	～	3	月	18	日								54	359

No.	教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	参加者数	延参加者数
13	エアロビクス (午前)	春	4月10日～7月10日	木	10:00 ～ 11:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,500円 入場料込み	有酸素運動の代表: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しょう。	52	425
		秋	9月11日～11月27日								52	435
		冬	1月8日～3月19日								53	407
14	バレトン	春	4月10日～6月10日	木	11:30 ～ 12:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各100名	参加料 3,500円 入場料込み	3つ(フィットネス・バレ・ヨガ)要素を組み入れた動きで全身の筋肉バランス・柔軟性・心肺機能の向上を目指しましょう。	22	163
		秋	9月11日～11月27日								28	196
		冬	1月8日～3月19日								22	168
15	ボールで ボディメイク ング	春	4月7日～7月7日	月	13:30 ～ 14:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,500円 入場料込み	ボールを使用して行うピラティスです。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目指します。	9	56
		秋	9月1日～12月15日			9回					11	48
		冬	1月5日～3月16日			8回					9	51
16	骨盤リセット	春	4月7日～7月14日	月	19:30 ～ 20:30	10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,500円 入場料込み	骨盤の歪みを正常な形に戻す運動を行います。ポディーラインの修正やぽっこりお腹改善に効果あります。	39	304
		秋	9月1日～12月15日			9回					38	255
		冬	1月5日～3月16日			8回					31	182
17	フラダンス (午前)	春	4月15日～7月1日	火	11:30 ～ 12:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,500円 入場料込み	入門クラスのフラダンスでハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。	27	230
		秋	9月2日～11月18日								28	231
		冬	1月13日～3月17日								27	232
18	ピラティス (夜)	春	4月15日～6月1日	火	19:00 ～ 20:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,500円 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目指します。	38	302
		秋	9月2日～11月18日								39	275
		冬	1月13日～3月17日								33	217
19	ボールで 骨盤調整エクサ サイズ	春	4月3日～6月12日	木	10:15 ～ 11:15	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,500円 入場料込み	エクササイズ用ボールを使って、トレーニングやストレッチを行います。	32	263
		秋	9月4日～11月6日								30	239
		冬	1月15日～3月19日								24	207
20	ヨガ&ピラティス	春	4月3日～6月12日	木	11:30 ～ 12:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,500円 入場料込み	ヨガとピラティスの融合したエクササイズでしなやかな体を目指します。	28	207
		秋	9月4日～11月6日								24	155
		冬	1月15日～3月19日								16	103
21	木曜フラダンス (夜)	春	4月3日～6月12日	木	19:30 ～ 20:30	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,500円 入場料込み	入門クラスのフラダンスでハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。	37	132
		秋	9月4日～11月6日								44	352
		冬	1月8日～3月12日								40	326
22	ピラティス (午前)	春	4月11日～6月27日	金	9:45 ～ 10:45	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,500円 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目指します。	42	333
		秋	9月5日～11月21日								40	313
		冬	1月9日～3月13日								30	224
23	金曜フラダンス (夜)	春	4月11日～6月20日	金	18:45 ～ 19:45	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,500円 入場料込み	入門クラスのフラダンスでハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。	20	132
		秋	9月5日～11月21日								19	120
		冬	1月9日～3月13日								12	91
24	タヒチアンダンス	春	4月11日～6月20日	金	20:00 ～ 21:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各30名	参加料 4,500円 入場料込み	音楽に合わせて気持ちよく踊ることで精神的にもリフレッシュできるエクササイズです。	39	294
		秋	9月5日～11月21日								32	228
		冬	1月9日～3月13日								25	185

No.	教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	参加者数	延参加者数
25	太極拳	前	4月2日～9月10日	水	13:30～15:00	各20回	15歳以上(中学生は除く)	各30名	参加料7,000円 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。	8	113
		後	10月1日～2月25日								10	113
26	中級者卓球	春	4月7日～7月7日	月	13:00～15:00	10回	15歳以上(中学生は除く)	各30名	参加料 3,000円 入場料(1回)250円	基本的な動作ができ、さらに上達を目指す方のクラスです。フットポイントアドバイスで上達を目指します。	41	332
		秋	9月1日～12月15日			9回			参加料 2,700円 入場料(1回)250円		43	315
		冬	1月5日～3月16日			8回			参加料 2,400円 入場料(1回)250円		33	214
27	初級者卓球	春	4月8日～7月1日	火	10:00～12:00	各10回	15歳以上(中学生は除く)	各30名	参加料 3,000円 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。試合ができるまでを目指します。	26	216
		秋	9月2日～11月18日								29	242
		冬	1月6日～3月10日								28	228
28	バウンドテニス	春	4月4日～6月13日	金	10:00～12:00	各10回	15歳以上の初心者(中学生は除く)	各30名	参加料 3,000円 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。試合ができるまでを目指します。	13	88
		秋	9月5日～11月21日								14	223
		冬	1月9日～3月13日								16	127
29	スポーツ塾(鉄棒・マット運動)	春	4月15日～7月1日	火	17:00～18:00	各10回	小学校1～3年生	各30名	参加料 5,000円 入場料込み	鉄棒やマット運動を通して、筋力やボディバランス・運動感覚を養います。また逆上りの習得を目指します。	29	262
		秋	9月2日～11月18日								31	274
		冬	1月13日～3月17日								16	143
30	初心者クライミング講習会	春	5月20日～6月10日	月	19:15～20:45	各5回	15歳以上(中学生は除く)	各18名	参加料 5,000円(保険料700含む) 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。	16	68
		秋	10月18日～11月8日								17	77
		冬	2月15日～3月8日								17	76
31	健康倶楽部	春	5月20日～8月5日	火	13:30～15:30	各12回	40～74歳	各6名	参加料 10,000円 入場料(1回)250円	生活習慣病予備軍の方を対象に、医療機関と連携して効果的な運動指導を行う。	6	48
		冬	9月30日～12月16日								8	78
32	トレーニング入門講習会	通年			曜日・時間は月毎に変更	週1回	15歳以上(中学生は除く)	各5名	入場料(1回)250円	トレーニングマシンの使い方や、その人にあったトレーニングメニューの提供をします。	45	45
33	夏休みだよ! わくわくスポーツタイム	夏	8/18,8/21,8/28	木	13:30～15:00	1回	小学生	50名	参加料 500円 入場料(1回)100円	球技やニュースポーツを体験し楽しく運動します。	16	16
34	春休みだよ! わくわくスポーツタイム	春	3/26	木	13:30～15:00	1回	小学生	50名	参加料 200円 入場料(1回)100円	球技やニュースポーツを体験し楽しく運動します。	中止	
35	みんなで遊ぼう!! 親子プレイタイム	通年	月1回(8月は休み) 4/18,5/16,6/20,7/18,9/19, 10/17,11/21,12/19,1/16,2/20,3/13	主に第3金	10:30～11:30	月1回	幼児とその保護者	なし	保護者のみ 入場料(1回)250円	親子で楽しくリズム体操や軽運動を行います。	844	844
36	体力測定	通年			曜日・時間は月毎に変更	週1回	15歳以上(中学生は除く)	なし	入場料(1回)250円	筋力・柔軟性・持久力などを測定し評価します。	83	83

No.	イベント・大会名	日程	時間	対象	定員	参加料	内容	参加者数	延参加者数
1	フラダンス発表会/レッスン会(夏)	7/21(土)	9:30～10:30	15歳以上(中学生は除く)	100	500円(受講者)	教室の成果を発表し、モチベーションの向上を狙う。	109	109
			10:30～12:00		50	500円(一般)	一般の方にフラダンスを体験してもらい、新規参加者の獲得を目指す。	36	36
2	フラダンス発表会/レッスン会(春)	3/14(土)	9:30～10:30	15歳以上(中学生は除く)	100	300円(受講者)	教室の成果を発表し、モチベーションの向上を狙う。	中止	
			10:30～12:00		50	500円(一般)	一般の方にフラダンスを体験してもらい、新規参加者の獲得を目指す。		