

下山スポーツセンター平成26年度スポーツ教室

教室数：33教室

No.	教室名	期日	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	
1	みんなの水泳 はじめて クロール・ 背泳ぎコース	春	木	10:00~ 11:00	4月10日~7月10日	14回	泳げない 15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	参加料2800円 入場料500円(1回)	水慣れからはじめ、クロール、背泳ぎで25m 完泳を目指します。
		秋			9月11日~12月11日	14回				
		冬			1月8日~3月12日	10回				
2	みんなの水泳 しっかり クロール・ 背泳ぎコース	春	木	10:00~ 11:00	4月10日~7月10日	14回	クロール・背泳ぎで 25m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	参加料2800円 入場料500円(1回)	ターンを習得し、クロール、背泳ぎで50m完泳 を目指します。
		秋			9月11日~12月11日	14回				
		冬			1月8日~3月12日	10回				
3	みんなの水泳 はじめて 平泳ぎ・ バタフライコース	春	木	10:00~ 11:00	4月10日~7月10日	14回	クロール・背泳ぎで 50m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	参加料2800円 入場料500円(1回)	平泳ぎ、バタフライの基本を習得し、25m 完泳を目指します。
		秋			9月11日~12月11日	14回				
		冬			1月8日~3月12日	10回				
4	みんなの水泳 しっかり 平泳ぎ・ バタフライコース	春	木	10:00~ 11:00	4月10日~7月10日	14回	クロール・背泳ぎで50m 平泳ぎ、バタフライで 25m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	38名	参加料2800円 入場料500円(1回)	4泳法の完成度を上げ、100m個人メド レーの完泳を目指します。
		秋			9月11日~12月11日	14回				
		冬			1月8日~3月12日	10回				
5	サタデー水泳 はじめて クロール・ 背泳ぎコース	春	土	10:00~ 11:00	4月12日~6月21日	10回	泳げない 15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	参加料2000円 入場料500円(1回)	水慣れからはじめ、クロール、背泳ぎで25m 完泳を目指します。
		秋			9月20日~12月8日	12回				
		冬			1月10日~3月14日	10回				
6	サタデー水泳 しっかり クロール・ 背泳ぎコース	春	土	10:00~ 11:00	4月12日~6月21日	10回	クロール・背泳ぎで 25m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	参加料2000円 入場料500円(1回)	ターンを習得し、クロール、背泳ぎで50m完泳 を目指します。
		秋			9月20日~12月8日	12回				
		冬			1月10日~3月14日	10回				
7	サタデー水泳 平泳ぎ・ バタフライコース	春	土	10:00~ 11:00	4月12日~6月21日	10回	クロール・背泳ぎで 50m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	参加料2000円 入場料500円(1回)	平泳ぎ、バタフライの基本を習得し、25m 完泳を目指し、上達した人は100m個人メ ドレーの完泳を目指します。
		秋			9月20日~12月8日	12回				
		冬			1月10日~3月14日	10回				
8	サタデー水泳 平泳ぎ・ バタフライコース	春	土	10:00~ 11:00	4月12日~6月21日	10回	クロール・背泳ぎで 50m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	参加料2000円 入場料500円(1回)	平泳ぎ、バタフライの基本を習得し、25m 完泳を目指し、上達した人は100m個人メ ドレーの完泳を目指します。
		秋			9月20日~12月8日	12回				
		冬			1月10日~3月14日	10回				
9	サタデー水泳 4泳法コース	春	土	10:00~ 11:00	4月12日~6月21日	10回	4泳法を泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	参加料2000円 入場料500円(1回)	スピード練習など様々なメニューで 楽しく泳ぎこみます。
		秋			9月20日~12月8日	12回				
		冬			1月10日~3月14日	10回				
10	アフタヌーン水泳 はじめて クロール・ 背泳ぎコース	春	水	14:30~ 15:30	4月9日~7月2日	12回	泳げない 15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	参加料2400円 入場料500円(1回)	水慣れからはじめ、クロール、背泳ぎで25m 完泳を目指します。
		秋			9月10日~12月10日	14回				
		冬			1月7日~3月18日	10回				
11	アフタヌーン水泳 しっかり クロール・ 背泳ぎコース	春	水	14:30~ 15:30	4月9日~7月2日	12回	クロール・背泳ぎで 25m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	参加料2400円 入場料500円(1回)	ターンを習得し、クロール、背泳ぎで50m完泳 を目指します。
		秋			9月10日~12月10日	14回				
		冬			1月7日~3月18日	10回				

下山スポーツセンター平成26年度スポーツ教室

教室数: 33教室

12	ナイト水泳(火) はじめて 平泳ぎ・ バタフライコース	春	4月8日～7月8日	火	19:00～ 20:00	12回	クロール・背泳ぎで 50m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	参加料3000円 入場料500円(1回)	平泳ぎ、バタフライの基本を習得し、25m 完泳を目指します。
		秋	9月9日～12月16日			10回			参加料2500円 入場料500円(1回)	
		冬	1月6日～3月17日			10回			参加料2500円 入場料500円(1回)	
13	ナイト水泳(木) はじめて クロール・ 背泳ぎコース	春	4月10日～7月10日	木	19:00～ 20:00	14回	泳げない 15歳以上 (中学生は除く)	15名	参加料3500円 入場料500円(1回)	水慣れから水泳の基本を習得します。ク ロール、背泳ぎで25m 完泳を目指します。
		秋	9月11日～12月11日			14回			参加料3500円 入場料500円(1回)	
14	ナイト水泳(木) しっかりクロール・背泳ぎコース	冬	1月8日～3月12日	木	19:00～ 20:00	10回	クロール・背泳ぎで 25m泳げる 15歳以上の方	15名	参加料2500円 入場料500円(1回)	ターンを習得し、クロール、背泳ぎで50m完泳 を目指します。
15	ちびっこ水泳 クロール 4・5・6年コース	春	4月8日～5月16日	火・ 金 (週2回)	16:30～ 17:30	10回	泳げない 小学4・5・6年生	15名	参加料2000円 入場料200円(1回)	水慣れ等基本からはじめ、水泳の楽しさ を味わうとともに、体力向上を図ります。 クロール25m完泳を目指します。
		秋	9月9日～10月21日			10回				
		冬	1月16日～2月10日			10回				
16	ちびっこ水泳 クロール 3年コース	春	5月20日～6月20日	火・ 金 (週2回)	16:30～ 17:30	10回	泳げない 小学3年生	15名	参加料2000円 入場料200円(1回)	水慣れ等基本からはじめ、水泳の楽しさ を味わうとともに体力向上を図ります。ク ロールで進むこと、息継ぎの習得を目標とし ます。
		秋	10月24日～12月2日			10回				
		冬	2月13日～3月17日			10回				
17	アクア シェイプ	春	4月8日～7月8日	火	10:00～ 10:45	12回	15歳以上の方 (中学生は除く)	70名	参加料2400円 入場料500円(1回)	水中ダンベルやヌードルといった水中用 器具を用いた筋力トレーニング、アクアビ クスを行います。水の特性を利用したレ ーニングでしっかり身体を動かします。
		秋	9月9日～12月16日			10回			参加料2000円 入場料500円(1回)	
		冬	1月6日～3月17日			10回			参加料2000円 入場料500円(1回)	
18	アクア エクササイズ	春	4月9日～7月2日	水	10:00～ 10:45	12回	15歳以上の方 (中学生は除く)	70名	参加料2400円 入場料500円(1回)	水中で行うエアロビクスダンスです。水の 特性を活かして陸上よりも多くの運動量 が得られます。
		夏	7月16日～9月24日		9:20～ 9:50	10回			参加料1300円 入場料500円(1回)	
		秋	10月8日～12月24日		10:00～ 10:45	12回			参加料2400円 入場料500円(1回)	
		冬	1月7日～3月18日		10:00～ 10:45	10回			参加料2000円 入場料500円(1回)	
19	プールde健康	春	4月18日～8月20日	金	10:00～ 11:00	10回	15歳以上の方 (中学生は除く)	70名	参加料500円 入場料500円(1回)	ウォーキングや水中器具を用いた筋力 トレーニング、リズムエクササイズ、リラク ゼーションを行います。水の特性を利用し た運動で健康の維持・増進を図ります。
		秋	9月19日～11月21日			10回			参加料500円 入場料500円(1回)	
		冬	1月9日～3月13日			10回			参加料500円 入場料500円(1回)	
20	777ウォーキング & フィットネス	春	4月9日～7月2日	水	19:15～ 20:00	12回	15歳以上の方 (中学生は除く)	20名	参加料3600円 入場料500円(1回)	水中で行うウォーキングとエアロビクスダ ンスを行います。水の特性を活かして陸 上よりも多くの運動量が得られます。
		秋	9月10日～12月10日			14回			参加料4200円 入場料500円(1回)	
		冬	1月7日～3月18日			10回			参加料3000円 入場料500円(1回)	
21	おしえて水泳	春	4・5・6月第3木	木	13:30～ 14:30	3回	クロールが 25m泳げる方	なし	入場料(1回) おとな500円 こども200円	ボランティアスタッフがやさしく丁寧に泳ぎ のコツをワンポイントアドバイスいたしま す。
		秋	9・10・11・12月第3木			4回			入場料(1回) おとな500円 こども200円	
		冬	1・2・3月第3木			3回			入場料(1回) おとな500円 こども200円	
22	親子deちやぶ [®]	回数:各月1回 定員:50組	水金	10:00～ 11:00	月 1回	幼児と保護者	50組	保護者のみ 入場料500円(1回)	浮き具等を使用し、親子で触れ合い、楽し く遊び、運動不足・ストレス解消します。	
23	親子deちやぶ [®] サタデー	回数:各月1回 定員:50組	土	10:00～ 11:00	月 1回	幼児と保護者	50組	保護者のみ 入場料500円(1回)	浮き具等を使用し、親子で触れ合い、楽し く遊び、運動不足・ストレス解消します。	

下山スポーツセンター平成26年度スポーツ教室

教室数：33教室

24	やさしい健康 (火)	春	4月15日～7月1日	火	14:00～ 15:00	10回	60歳以上の方	各 20名	参加料500円	高齢者向けのやさしい強度の運動を行います。各回によってウォーキング、チューブ、ダンベル、ボール等を使用して、レクリエーションなどを交えながら、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。
		秋	9月9日～12月16日			10回			参加料500円	
		冬	1月6日～3月17日			10回			参加料500円	
25	やさしい健康 (木)	春	4月17日～6月19日	木	14:00～ 15:00	10回	60歳以上の方	各 20名	参加料500円	
		秋	9月11日～11月13日			10回			参加料500円	
		冬	1月8日～3月12日			10回			参加料500円	
26	体力測定&相談	通年	日程は月毎に変更 回		14:00～ 16:00	週 1回	15歳以上の方 (中学生は除く)	2名	入場料250円(1回)	6項目(持久力、筋力、筋持久力、敏捷性、瞬発力、柔軟性)の体力測定を実施し、その結果から個人に応じた運動プログラム作成・相談を行います。 ※測定のみでも可能です。
27	産後ママヨガ(A)	秋	9月18日～10月9日	木	10:00～ 10:45	4回	1歳未満の子を持つ産後ママ	10組	参加料 1,600円	産後ママ向けのヨガエクササイズ。1歳未満のお子様と一緒に参加できます。
28	産後ママヨガ(B)	秋	9月18日～10月9日	木	11:15～ 12:00	4回	1歳未満の子を持つ産後ママ	10組	参加料 1,600円	産後ママ向けのヨガエクササイズ。1歳未満のお子様と一緒に参加できます。
29	ヨガ	春	4月11日～6月13日	金	19:00～ 20:00	10回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 20名	参加料 4,500円	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礎から出来ます。
		夏	7月4日～9月5日	金		10回				
		秋	9月26日～11月28日	金		10回				
		冬	1月9日～3月13日	金		10回				
30	ピラティス	春	4月8日～6月24日	火	19:00～ 20:00	10回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 20名	参加料 4,500円	体の奥深くにある筋肉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いれることができます。
		夏	7月3日～9月4日	木	10:00～ 11:00	10回				
		秋	9月9日～12月16日	火	19:00～ 20:00	10回				
		冬	1月8日～3月12日	木	10:00～ 11:00	10回				
31	からだ調整 エクササイズ	春	4月9日～6月18日	水	10:00～ 11:00	10回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 20名	参加料 4,500円	ピラティスの要素を取り入れ、身体の歪みを整えながら基礎代謝のアップと柔軟な身体づくりを目指します。
		夏	7月2日～9月3日	水		10回				
		秋	9月24日～11月26日	水		10回				
		冬	1月7日～3月18日	水		10回				
32	ZUMBA (ズンバ)	春	4月11日～6月13日	金	10:00～ 11:00	10回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 20名	参加料 4,500円	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エクササイズです。
		夏	7月4日～9月5日	金		10回				
		秋	9月26日～11月28日	金		10回				
		冬	1月9日～3月13日	金		10回				
33	みんなで健康 エアロ&ヨガレッチ	春	4月18日～6月20日	金	14:00～ 15:00	10回	50歳以上の方	各 20名	参加料3,000円	健康の維持・増進を目的とした運動を行います。ソフトエアロビクス、ヨガとストレッチを組み合わせたヨガレッチなどを行い、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。
		夏	7月4日～9月5日	金		10回			参加料3,000円	
		秋	9月26日～11月28日	金		10回			参加料3,000円	
		冬	1月9日～3月13日	金		10回			参加料3,000円	
34	姿勢改善 エクササイズ	春	4月9日～6月18日	水	11:15～ 12:15	10回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 20名	参加料 4,500円	「からだ調整エクササイズ」からワンランクアップしたクラス。姿勢改善のためのトレーニング・ストレッチで積極的に身体を動かします。
		夏	7月2日～9月3日	水		10回				
		秋	9月24日～11月26日	水		10回				
		冬	1月7日～3月18日	水		10回				