

令和2年度スポーツ教室開催予定表

教室数: 25教室

コマ数: 700

H31=760コマ

| No. | 教室名 | 期日 | 日程 | | | | | | | | | | | | 曜日 | 時間 | 講師 | 回数 | 対象 | 定員 | 参加料 | 参加料 (1回券) | 入場料 ※毎回必要 | 内容 | 室場 |
|-----|----------------------------|-------------------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|-----------------|-------------|-----------------|-------------------|---------|-------------------|-------------------|---------|--|----------------------------------|---|--|--------------|--------------|----|----|
| | | | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ | ⑩ | ⑪ | ⑫ | | | | | | | | | | | |
| 1 | カラダ引き締め トレーニング | 春 4月13日 ~ 6月15日 | 4/13 | 4/20 | 4/27 | 5/11 | 5/18 | 5/25 | 6/1 | 6/8 | 6/15 | (6/29) | 9:45~ 10:15 | 佐藤 美和子 | 9 回 | 15歳以上 (中学生は除く) | 40名 | 2,700 円 | 500円 | 不要 | 生体運動を助める筋肉を作るトレーニング。日常使わないような筋肉を使うことで、基礎代謝アップ。正しい姿勢の保持と疼痛などの予防にも効果的です。 | 多目的ルーム | | | |
| | | 夏 7月6日 ~ 9月14日 | 7/6 | 7/13 | 7/20 | 7/27 | 8/3 | 8/17 | 8/24 | 8/31 | 9/7 | 9/14 (9/28) | | | 10 回 | | | 3,000 円 | | | | | | | |
| | | 秋 10月5日 ~ 12月14日 | 10/5 | 10/12 | 10/19 | 10/26 | 11/2 | 11/9 | 11/16 | 11/30 | 12/7 | 12/14 (12/21) | | | 10 回 | | | 3,000 円 | | | | | | | |
| | | 冬 1月18日 ~ 3月15日 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 3/1 | 3/8 | 3/15 (3/22) | 9 回 | | | 2,700 円 | | | | | | | | | | |
| 2 | エアロビクス(月曜) | 春 4月13日 ~ 6月15日 | 4/13 | 4/20 | 4/27 | 5/11 | 5/18 | 5/25 | 6/1 | 6/8 | 6/15 | (6/29) | 10:30~ 11:30 | 佐藤 美和子 | 9 回 | 15歳以上 (中学生は除く) | 50名 | 3,600 円 | 600円 | 不要 | インストラクターの明るい声と音楽に合わせて、楽しく体を動かしながら脂肪燃焼します。 | 多目的ルーム | | | |
| | | 秋 10月5日 ~ 12月14日 | 10/5 | 10/12 | 10/19 | 10/26 | 11/2 | 11/9 | 11/16 | 11/30 | 12/7 | 12/14 (12/21) | | | 10 回 | | | 4,000 円 | | | | | | | |
| | | 冬 1月18日 ~ 3月15日 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 3/1 | 3/8 | 3/15 (3/22) | 9 回 | | | 3,600 円 | | | | | | | | | | |
| 3 | ステップエクササイズ (月曜) | 春 4月13日 ~ 6月15日 | 4/13 | 4/20 | 4/27 | 5/11 | 5/18 | 5/25 | 6/1 | 6/8 | 6/15 | (6/29) | 18:30~ 19:15 | 岡 千裕 | 8 回 | 15歳以上 (中学生は除く) | 30名 | 3,200 円 | 600円 | 不要 | 3つの要素(フィットネス、バレー、ヨガ)を組み合わせた動きで体幹を鍛えながら、柔軟性もアップ。しなやかに美しい体を目指します。 | 多目的ルーム | | | |
| | | 秋 10月5日 ~ 12月14日 | 10/5 | 10/12 | 10/19 | 10/26 | 11/2 | 11/9 | 11/16 | 11/30 | 12/7 | 12/14 (12/21) | | | 10 回 | | | 4,000 円 | | | | | | | |
| | | 冬 1月18日 ~ 3月15日 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 3/1 | 3/8 | 3/15 (3/22) | 9 回 | | | 3,600 円 | | | | | | | | | | |
| 4 | ハレト | 春 4月13日 ~ 6月15日 | 4/13 | 4/20 | 4/27 | 5/11 | 5/18 | 5/25 | 6/1 | 6/8 | 6/15 | (6/29) | 19:30~ 20:30 | 林 千重子 | 9 回 | 15歳以上 (中学生は除く) | 40名 | 3,600 円 | 600円 | 不要 | 体の歪みを整えるタイコガ、関節を柔らかくし、リンパの流れや血行を促進します。 | 多目的ルーム | | | |
| | | 夏 7月6日 ~ 9月14日 | 7/6 | 7/13 | 7/20 | 7/27 | 8/3 | 8/17 | 8/24 | 8/31 | 9/7 | 9/14 (9/28) | | | 10 回 | | | 4,000 円 | | | | | | | |
| | | 秋 10月5日 ~ 12月14日 | 10/5 | 10/12 | 10/19 | 10/26 | 11/2 | 11/9 | 11/16 | 11/30 | 12/7 | 12/14 (12/21) | | | 10 回 | | | 4,000 円 | | | | | | | |
| | | 冬 1月18日 ~ 3月15日 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 3/1 | 3/8 | 3/15 (3/22) | 9 回 | | | 3,600 円 | | | | | | | | | | |
| 5 | ルーシーダットン (月曜) | 春 4月13日 ~ 6月15日 | 4/13 | 4/20 | 4/27 | 5/11 | 5/18 | 5/25 | 6/1 | 6/8 | 6/15 | (6/29) | 9:45~ 10:45 | 宮崎 久恵 | 8 回 | 15歳以上 (中学生は除く) | 30名 | 3,200 円 | 600円 | 不要 | 骨盤・背骨まわりの筋肉をゆっくり動かしながら歪みを調整していきます。骨盤をリセットし、健康的な体作りを目指します。 | 多目的ルーム | | | |
| | | 夏 7月6日 ~ 9月14日 | 7/6 | 7/13 | 7/20 | 7/27 | 8/3 | 8/17 | 8/24 | 8/31 | 9/7 | 9/14 (9/28) | | | 10 回 | | | 4,000 円 | | | | | | | |
| | | 秋 10月5日 ~ 12月14日 | 10/5 | 10/12 | 10/19 | 10/26 | 11/2 | 11/9 | 11/16 | 11/30 | 12/7 | 12/14 (12/21) | | | 10 回 | | | 4,000 円 | | | | | | | |
| | | 冬 1月18日 ~ 3月15日 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 3/1 | 3/8 | 3/15 (3/22) | 9 回 | | | 3,600 円 | | | | | | | | | | |
| 6 | 骨盤矯正 エクササイズ | 春 4月8日 ~ 6月24日 | 4/8 | 4/15 | 4/22 | 5/20 | 5/27 | 6/10 | 6/17 | 6/24 | (7/8) | 13:45~ 14:30 | 林 美紗 | 8 回 | 15歳以上 (中学生は除く) | 40名 | 3,200 円 | 600円 | 不要 | ラテンのリズムに合わせてダンスを行います。脂肪燃焼させ、体のシェイプアップを図ります。 | 多目的ルーム | | | | |
| | | 夏 7月15日 ~ 9月23日 | 7/15 | 7/22 | 7/29 | 8/19 | 8/26 | 9/9 | 9/16 | 9/23 | (9/30) | | | 8 回 | | | 3,200 円 | | | | | | | | |
| | | 秋 10月21日 ~ 12月16日 | 10/21 | 10/28 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/9 | 12/16 | (12/23) | 7 回 | | | 2,800 円 | | | | | | | | | | | |
| | | 冬 1月13日 ~ 3月17日 | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/10 | 3/17 (3/24) | 8 回 | | | 3,200 円 | | | | | | | | | | | |
| 7 | ズンバ | 春 4月8日 ~ 6月10日 | 4/8 | 4/22 | 5/20 | 6/10 | (6/17) | (6/24) | (7/8) | 19:10~ 19:55 | 城元 剛 | 8 回 | 15歳以上 (中学生は除く) | 40名 | 3,200 円 | 600円 | 不要 | ポディバランスの向上を目的とし、アウトリーナーの筋肉をバランスよく使い、美しいベルアップします。 | 多目的ルーム | | | | | | |
| | | 夏 8月19日 ~ 9月9日 | 8/19 | 8/26 | 9/9 | (9/16) | (9/23) | (9/30) | 8 回 | | | 3,200 円 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 秋 10月21日 ~ 11月25日 | 10/21 | 10/28 | 11/11 | 11/18 | (12/9) | (12/16) | (12/23) | | | 7 回 | | | 2,800 円 | | | | | | | | | | |
| | | 冬 2月10日 ~ 2月24日 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | (3/10) | (3/17) | (3/24) | 8 回 | | | 3,200 円 | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | スロートレーニング & コアトレーニング | 春 4月8日 ~ 6月24日 | 4/8 | 4/15 | 4/22 | 5/20 | 5/27 | 6/10 | 6/17 | 6/24 | (7/8) | 20:05~ 20:50 | 城元 剛 | 8 回 | 15歳以上 (中学生は除く) | 40名 | 3,200 円 | 600円 | 不要 | 上半身はパンチ、下半身はキック。このバランスが代謝を上げ運動効果アップ。老若男女問わず楽しくポディバランスを鍛えます。 | 多目的ルーム | | | | |
| | | 夏 7月15日 ~ 9月23日 | 7/15 | 7/22 | 7/29 | 8/19 | 8/26 | 9/9 | 9/16 | 9/23 | (9/30) | | | 8 回 | | | 3,200 円 | | | | | | | | |
| | | 秋 10月21日 ~ 12月16日 | 10/21 | 10/28 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/9 | 12/16 | (12/23) | 7 回 | | | 2,800 円 | | | | | | | | | | | |
| | | 冬 1月13日 ~ 3月17日 | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/10 | 3/17 (3/24) | 8 回 | | | 3,200 円 | | | | | | | | | | | |
| 9 | ボックススクワット | 春 4月8日 ~ 6月24日 | 4/8 | 4/15 | 4/22 | 5/20 | 5/27 | 6/10 | 6/17 | 6/24 | (7/8) | 9:00~ 10:45 | 堀川 和子 | 8 回 | 15歳以上 (中学生は除く) | 20名 | 3,200 円 | なし | 初級:ラケットの握り方から学び、ラリーできるまでを目標とします。 | 大体育室1/2 | | | | | |
| | | 夏 7月15日 ~ 9月23日 | 7/15 | 7/22 | 7/29 | 8/19 | 8/26 | 9/9 | 9/16 | 9/23 | (9/30) | | | 8 回 | | | 3,200 円 | | | | | | | | |
| | | 秋 10月21日 ~ 12月16日 | 10/21 | 10/28 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/9 | 12/16 | (12/23) | 7 回 | | | 2,800 円 | | | | | | | | | | | |
| | | 冬 1月13日 ~ 3月17日 | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/10 | 3/17 (3/24) | 8 回 | | | 3,200 円 | | | | | | | | | | | |
| 10 | バドミントン (初級・中級) | 春 4月16日 ~ 6月18日 | 4/16 | 4/23 | 4/30 | 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4 | 6/11 | (6/25) | 9:45~ 10:30 | 中野 美紗子 | 10 回 | 15歳以上 (中学生は除く) | 40名 | 7,000 円 | 600円 | 不要 | 女性に人気のラテンダンスエクササイズ。音楽に合わせて体を動かし、お腹回りを引き締めます。 | 多目的ルーム | | | |
| | | 秋 10月15日 ~ 12月17日 | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 | 12/10 | 12/17 (12/24) | | | 10 回 | | | 4,000 円 | | | | | | | |
| | | 冬 1月14日 ~ 3月18日 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | 3/18 (3/25) | 9 回 | | | 4,000 円 | | | | | | | | | | |
| | | 春 4月16日 ~ 6月18日 | 4/16 | 4/23 | 4/30 | 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4 | 6/11 | (6/25) | | | 10 回 | | | 4,000 円 | | | | | | | |
| 11 | ラテンダンス エクササイズ | 夏 7月9日 ~ 9月24日 | 7/9 | 7/16 | 7/30 | 8/6 | 8/20 | 8/27 | 9/3 | 9/10 | 9/17 | 9/24 (10/1) | 10:45~ 11:45 | 阿部 奈美恵 | 10 回 | 15歳以上 (中学生は除く) | 30名 | 4,000 円 | 600円 | 不要 | 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。ヨガの基本を習得するとともに、心も体もリフレッシュしましょう。 | 多目的ルーム | | | |
| | | 秋 10月15日 ~ 12月17日 | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 | 12/10 | 12/17 (12/24) | | | 10 回 | | | 4,000 円 | | | | | | | |
| | | 冬 1月14日 ~ 3月18日 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | 3/18 (3/25) | 9 回 | | | 3,600 円 | | | | | | | | | | |
| | | 春 4月16日 ~ 6月18日 | 4/16 | 4/23 | 4/30 | 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4 | 6/11 | (6/25) | | | 10 回 | | | 4,000 円 | | | | | | | |
| 12 | ルーシーダットン (木曜) | 春 4月16日 ~ 6月18日 | 4/16 | 4/23 | 4/30 | 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4 | 6/11 | (6/25) | 13:15~ 14:15 | 松澤 穂子 | 10 回 | 15歳以上 (中学生は除く) | 40名 | 4,000 円 | 600円 | 不要 | 初心者向けのヨガ。身体をほぐしながら、じっくりと運動を行います。心と身体のバランスを整え、心地よさを実感できます。 | 多目的ルーム | | | |
| | | 夏 7月9日 ~ 9月24日 | 7/9 | 7/16 | 7/30 | 8/6 | 8/20 | 8/27 | 9/3 | 9/10 | 9/17 | 9/24 (10/1) | | | 10 回 | | | 4,000 円 | | | | | | | |
| | | 秋 10月15日 ~ 12月17日 | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 | 12/10 | 12/17 (12/24) | | | 10 回 | | | 4,000 円 | | | | | | | |
| | | 冬 1月14日 ~ 3月18日 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | 3/18 (3/25) | 9 回 | | | 3,600 円 | | | | | | | | | | |
| 13 | やさしいヨガ | 春 4月16日 ~ 6月18日 | 4/16 | 4/23 | 4/30 | 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4 | 6/11 | (6/25) | 14:30~ 15:30 | 大平 紀子 | 10 回 | 15歳以上 (中学生は除く) | 40名 | 4,000 円 | 600円 | 不要 | 一見簡単ですが、絶えず体を動かす運動量の多いエクササイズ。ハワイの曲に合わせて心臓機能向上や脂肪燃焼を図ります。 | 多目的ルーム | | | |
| | | 夏 7月9日 ~ 9月24日 | 7/9 | 7/16 | 7/30 | 8/6 | 8/20 | 8/27 | 9/3 | 9/10 | 9/17 | 9/24 (10/1) | | | 10 回 | | | 4,000 円 | | | | | | | |
| | | 秋 10月15日 ~ 12月17日 | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 | 12/10 | 12/17 (12/24) | | | 10 回 | | | 4,000 円 | | | | | | | |
| | | 冬 1月14日 ~ 3月18日 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | 3/18 (3/25) | 9 回 | | | 3,600 円 | | | | | | | | | | |
| 14 | フラダンス | 春 4月16日 ~ 6月18日 | 4/16 | 4/23 | 4/30 | 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4 | 6/11 | (6/25) | 19:00~ 19:45 | 宮崎 寛美 | 10 回 | 15歳以上 (中学生は除く) | 30名 | 4,000 円 | 600円 | 不要 | 筋トレと有酸素運動を交互に行うサーキットトレーニングで、全身を効率よく鍛えます。ステップ台やチューブなども使用します。 | 多目的ルーム | | | |
| | | 夏 7月9日 ~ 9月24日 | 7/9 | 7/16 | 7/30 | 8/6 | 8/20 | 8/27 | 9/3 | 9/10 | 9/17 | 9/24 (10/1) | | | 10 回 | | | 4,000 円 | | | | | | | |
| | | 秋 10月15日 ~ 12月17日 | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 | 12/10 | 12/17 (12/24) | | | 10 回 | | | 4,000 円 | | | | | | | |
| | | 冬 1月14日 ~ 3月18日 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | 3/18 (3/25) | 9 回 | | | 3,600 円 | | | | | | | | | | |
| 15 | サーキットフィットネス | 春 4月16日 ~ 6月18日 | 4/16 | 4/23 | 4/30 | 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4 | 6/11 | (6/25) | 20:00~ 20:45 | 宮崎 寛美 | 10 回 | 15歳以上 (中学生は除く) | 40名 | 4,000 円 | 600円 | 不要 | インストラクターの明るい声と音楽に合わせて、楽しく体を動かしながら脂肪燃焼します。 | 多目的ルーム | | | |
| | | 夏 7月9日 ~ 9月24日 | 7/9 | 7/16 | 7/30 | 8/6 | 8/20 | 8/27 | 9/3 | 9/10 | 9/17 | 9/24 (10/1) | | | 10 回 | | | 4,000 円 | | | | | | | |
| | | 秋 10月15日 ~ 12月17日 | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 | 12/10 | 12/17 (12/24) | | | 10 回 | | | 4,000 円 | | | | | | | |
| | | 冬 1月14日 ~ 3月18日 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | 3/18 (3/25) | 9 回 | | | 3,600 円 | | | | | | | | | | |
| 16 | エアロビクス(本曜) | 春 4月16日 ~ 6月18日 | 4/16 | 4/23 | 4/30 | 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4 | 6/11 | (6/25) | 13:15~ 14:15 | 田村 美菜子 | 10 回 | 15歳以上 (中学生は除く) | 30名 | 4,000 円 | 600円 | 不要 | 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。心も体もリフレッシュしましょう。 | 多目的ルーム | | | |
| | | 夏 7月9日 ~ 9月24日 | 7/9 | 7/16 | 7/30 | 8/6 | 8/20 | 8/27 | 9/3 | 9/10 | 9/17 | 9/24 (10/1) | | | 10 回 | | | 4,000 円 | | | | | | | |
| | | 秋 10月15日 ~ 12月17日 | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 | 12/10 | 12/17 (12/24) | | | 10 回 | | | 4,000 円 | | | | | | | |
| | | 冬 1月14日 ~ 3月18日 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | 3/18 (3/25) | 9 回 | | | 3,600 円 | | | | | | | | | | |
| 17 | リラクセスヨガ | 春 4月10日 ~ 6月12日 | 4/10 | 4/17 | 4/24 | 5/1 | 5/8 | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/5 | (6/19) | 9:45~ 10:15 | 佐藤 美和子 | 9 回 | 15歳以上 (中学生は除く) | 40名 | 2,700 円 | 500円 | 不要 | 生体運動を助める筋肉を作るトレーニング。日常使わないような筋肉を使うことで、基礎代謝アップ。正しい姿勢の保持と疼痛などの予防にも効果的です。 | 多目的ルーム | | | |
| | | 夏 7月10日 ~ 9月25日 | 7/10 | 7/17 | 7/31 | 8/7 | 8/21 | 8/28 | 9/4 | 9/11 | 9/18 | 9/25 (10/2) | | | 10 回 | | | 4,000 円 | | | | | | | |
| | | 秋 10月16日 ~ 12月18日 | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/20 | 11/27 | 12/4 | 12/11 | 12/18 | (12/25) | | | 10 回 | | | 4,000 円 | | | | | | | |
| | | 冬 1月15日 ~ 3月12日 | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/12 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | 3/12 (3/19) | | | | | | | | | | | | | | |

