

平成21年度 スポーツ教室

豊栄総合体育館

教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容
初心者ヨガ (午後)	春	4月7日～6月2日	火	14:00	各8回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各40名	参加料 2,500円 入場料(1回)100円	ヨガの呼吸法やポーズを体験し、基礎代謝をアップとしなやかな筋肉を身につけます。
	夏	7月14日～9月8日		15:00					
	秋	10月20日～12月22日							
初心者ヨガ (午前)	春	4月9日～6月4日	木	10:30	各8回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各40名	参加料 2,500円 入場料(1回)100円	ヨガの呼吸法やポーズを体験し、基礎代謝をアップとしなやかな筋肉を身につけます。
	夏	7月16日～9月3日		11:30					
	秋	10月15日～12月10日							
はじめての エアロビクス	春	4月9日～6月4日	木	19:45	各8回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各40名	参加料 2,500円 入場料(1回)100円	音楽に合わせて楽しく体を動かす有酸素運動です。運動不足やストレス解消を図ります。
	夏	7月16日～9月3日		20:45					
	秋	10月15日～12月10日							
ソフトエアロビクス	春	4月9日～6月4日	金	14:00	各8回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各40名	参加料 2,500円 入場料(1回)100円	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運動不足やストレス解消を図ります。
	夏	7月15日～9月3日		15:00					
	秋	10月15日～12月10日							
初心者ピラティス	春	4月1日～6月17日	水	14:00	各8回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各40名	参加料 2,500円 入場料(1回)100円	体幹を鍛えて体のバランスを整えるとともにシェイプアップを図ります。
	夏	7月15日～9月2日		15:00					
	秋	10月14日～12月9日							
60歳からの 健康トレーニング	春	4月8日～6月3日	水	10:30	7回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各40名	参加料 1,500円 入場料(1回)100円	楽しく筋力トレーニングと体力づくりの運動を行い健康維持・増進を図ります。
	秋	10月14日～12月2日		～11:30	8回				
初めてのテニス ステップアップテニス	春	4月7日～5月26日	火	19:15	各7回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各30名	参加料 7,800円	初心者を対象にテニスの基礎から指導 初級者を対象に基礎練習やルールを指導
	秋	7月7日～8月25日		～20:45					
ビギナーテニス	春	4月9日～5月28日	木	19:15	各7回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各40名	参加料 7,800円	基礎練習やルールを覚えて、ゲームを楽しめるようになることが目標です。
	秋	6月25日～8月6日		～20:45					
初級者&中級者 テニス	春	4月9日～5月28日	土	9:30	各7回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各40名	参加料 6,800円	初級者と中級者向けのテニス教室を同時に開催します。
	秋	6月25日～8月6日		～11:30					
ウォーキング		6月・9月・10月	日	日帰り	3回	18歳以上の方 (高校生は除く)	各20名	参加料 4,000円	10km前後のコースを景色を楽しみながらウォーキング。
親子ウォーキング		5月	日	日帰り	1回	小学生以上の親子	定員10組 (20名)	参加料 4,000円	5km前後のコースを親子で楽しくウォーキング。
ハイキング		5月・9月・10月	日	日帰り	3回	18歳以上の方 (高校生は除く)	各20名	参加料 4,000円	季節に応じて初心者向けの山々をハイキング。
登山		6月	日	日帰り	1回	18歳以上の方 (高校生は除く)	各20名	参加料 4,000円	郷土の山を登り、健康・体力づくりに役立てましょう。
体力測定会		6月・9月・12月・3月	土	14:00 ～16:00	4回	小学生以上	なし	無料	自身の現在の体力を把握し、健康管理をしていただくため、体力測定会を開催します。
北区少年野球大会		7月	土日	8:00 ～15:00	1回	小学生	18チーム	参加料 1チーム 4,000円	区内小学生を対象に親善野球大会を開催します。
少年野球大会 新人戦		10月	土日	8:00 ～15:00	1回	小学5年生 以下	10チーム	参加料 1チーム 3,000円	区内小学5年生以下を対象に親善野球大会を開催します。
北区ミニバスケット ボール大会		12月	土日	8:00 ～18:00	1回	小学生	15チーム	参加料 1チーム 3,000円	区内小学生を対象にミニバス大会を開催します。
インドア雪合戦		2月	土	8:00 ～15:00	1回	小学生以上	25チーム	参加料 1チーム 2,000円	体育館の中でチーム対抗の雪合戦形式の大会を開催します。

平成21年度 総合型地域スポーツクラブハピスカとよさか事業

	事業名	期間	曜日	時間	回数	会場	対象	定員	費用	内容
ファミリースポーツ	卓球	通年	土	9:30 ~11:30	30	豊栄総合体育館 大体育室	小学生以上	16名	会員無料	親子でスポーツを楽しみます。 小学生は基本動作の習得や健全育成に役立ちます。 大人は運動不足の解消やストレス発散に効果があります。
	ソフトバレー	通年	土	9:30 ~11:30	30	豊栄総合体育館 大体育室	中学生以上	12名	会員無料	
	フットサルU-12	通年	土	9:30 ~11:30	30	豊栄総合体育館 大体育室	小学生	25名	会員無料	
	キッズスポーツ	通年	土	9:30 ~11:30	30	豊栄総合体育館 大体育室	小学生	30名	会員無料	
	グラウンドゴルフ	通年月3回	土	9:00 ~12:00	40	豊栄南運動公園 屋内ゲートボール場	小学生以上	23名	会員無料	
エンジョイゲーム	バドミントン	通年	月	19:30 ~21:30	51	葛塚中学校	高校生以上	15名	参加料 1回50円 (会員限定)	楽しみながら技術の向上を目指します。 運動不足の解消やストレス発散に効果があります。
	サッカー	通年	月	19:30 ~21:30	48	豊栄南運動公園 多目的グラウンド 屋内ゲートボール場	中学生以上	15名	会員無料	
	星空テニス(硬式)	4月~11月	水	19:00 ~21:00	30	豊栄総合体育館 テニスコート(3面)	高校生以上	16名	会員無料	
ヘルサイエクス	エアロビクス	通年	水	19:45 ~20:45	46	豊栄総合体育館 大体育室 中体育室	高校生以上	50名	会員無料	日々を健康に過ごすためのプログラムで、主に初心者を対象としています。
	太極拳	通年月3回	金	10:00 ~11:30	36	豊栄総合体育館 中体育室	高校生以上	40名	参加料 3ヶ月800円 (会員限定)	
チャレンジスポーツ	ミニバスケットボール	通年	水	19:30 ~21:00	96	豊栄総合体育館 大体育室	小学生	30名	会員無料	これから始めたい人・技術向上を目指す人のための各種教室です。
			金	19:30 ~21:30	96	葛塚中学校		30名		
	硬式野球	7/4~3/20	土	7:00 ~9:00	33	豊栄南運動公園 野球場 屋内ゲートボール場	中学生3年生	30名	会員無料	
フットサル教室	通年	水	16:00 ~17:30	44	豊栄総合体育館 大体育室	小学1年~4年生	20名	参加料 月1,800円 (会員限定)		
大会・イベント	ふれあいファミスポ	9月12日 9月26日 10月10日	土	9:30 ~11:30	4	阿賀野川ふれあい公園 野球場 多目的広場	小学生とその家族	30名	会員無料	ファミリースポーツを屋外で楽しむイベントです。
	アウトドアイベント	8月8日	土	9:00 ~16:00	1	未定 (県内のキャンプ場等)	小学生とその家族	20名	参加料 1,500円	野外活動を通して親子のぎずなを深めます。
	スポーツフェスタ	3月20日	土	9:00 ~17:00	1	豊栄総合体育館 大体育室 中体育室	小学生以上	100名	参加料 150円	1日で様々なスポーツが体験できます。
	硬式野球特別教室	1月30日 2月5日	土	9:00 ~16:00	2	豊栄南運動公園 野球場 屋内ゲートボール場	中学3年生	100名	会員無料	社人硬式野球部を招いて最新の練習方法と技術を習得します。
	グラウンドゴルフ大会	11月28日 3月27日	土	9:00 ~12:00	2	豊栄南運動公園 屋内ゲートボール場	小学生以上	40名	参加料 500円	日ごろの練習の成果発揮の場として大会を開催します。
	長縄流し	9月5日	土	18:30 ~21:00	1	豊栄駅前通り	どなたでも	50名	無料	地域行事参加して、地域の活性化を図ります。