

平成22年度 スポーツ教室(西総合スポーツセンター)

No.	教室名	期	曜日	時間	回数	対象	定員	参加料	内容	参加者数	延べ参加者数	
1	生き活き健康塾	春	月	13:30	各10回	50歳以上の方	各50名	参加料 500円 入場料 (1回)250円	ウォーキングやレクリエーション・筋力トレーニングなど、楽しみながらもしっかりと体を動かすメニューを行います。	81	549	
			木							82	552	
		秋	月	14:30						9回	66	438
			木								72	501
		冬	月	71						502		
木	10回	80	535									
2	はじめての太極拳	春	火	9:30	各12回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各100名	参加料 1,700円 入場料 (1回)250円	初心者を対象に太極拳の基本をわかりやすく指導します。	107	903	
		秋		10:30						95	850	
		冬								86	731	
3	初級太極拳	春	火	11:00	各12回	15歳以上 (中学生を除く) 初心者レベル 経験者	各100名	参加料 1,700円 入場料 (1回)250円	経験者を対象に基本の復習とレベルアップのための技術を指導します。	82	735	
		秋		12:00						77	644	
		冬								69	583	
4	やってみヨ～ガ(午後)	春	火	13:30	各10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各100名	参加料 1,500円 入場料 (1回)250円	家事の落ち着いた時間にちょっと体を動かしてみませんか? ヨガの動きはゆっくりですが、教室が終わるころには体がホカホカに温まるほどしっかりと動いていきます。	106	781	
		秋		14:30						102	779	
		冬								103	793	
5	やってみヨ～ガ(午前)	春	金	9:30	各10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各100名	参加料 1,500円 入場料 (1回)250円	朝から体を目覚めさせるにはピッタリの教室です。ヨガの動きはゆっくりですが、教室が終わるころには体がホカホカに温まるほどしっかりと動いていきます。	105	745	
		秋		10:30						94	650	
		冬								92	577	
6	エアロビクス(午前)	春	金	11:00	各10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各100名	参加料 1,500円 入場料 (1回)250円	朝から元気いっぱい体を動かしたい方はぜひご参加を! 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、脂肪燃焼しましょう!!	91	661	
		秋		12:00						88	617	
		冬								95	598	
7	エアロビクス(夜)	春	木	19:30	各10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各100名	参加料 1,500円 入場料 (1回)250円	お仕事帰りで、何もかも忘れて楽しみながら、体をすっきりしたい方にはお勧め。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、脂肪燃焼しましょう!!	93	663	
		秋		20:30						88	625	
		冬								79	462	
8	ピラティス(朝一)	春	木	9:15～ 10:15	各10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各25名	参加料 5,000円	健康的でスリムになりたいという方にはお勧め。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手に入れることができます。	22	172	
		夏								29	240	
		秋								18	160	
		冬								21	166	
9	ピラティス(朝二)	春	木	10:30～ 11:30	各10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各25名	参加料 5,000円	健康的でスリムになりたいという方にはお勧め。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手に入れることができます。	22	156	
		夏								30	229	
		秋								17	122	
		冬								28	215	
10	ゆったり健康65	春	金	13:30～ 14:30	10回	65歳以上の方	各25名	参加料 3,000円	主に椅子に座ってできる”ゆったりピクス”という有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた運動を音楽をバックに行います。	19	124	
		夏								20	66	
		秋								12	82	
		冬								8	46	
11	ヒップホップ	春	火	17:30	各10回	小学生以上	各50名	参加料 1,500円 入場料 大人(1回)250円 小人(1回)100円	初めての小学生はもちろん、親子で楽しく踊ってみたいという方にもお勧めです。ヒップホップの基礎から楽しく指導します。10回終わるころにはダンサーみたいにかっこよく踊れちゃうかも。	51	423	
		秋		18:30						34	283	
		冬								38	295	
12	格闘技エクササイズ	春	火	19:30	各10回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各100名	参加料 1,500円 入場料 (1回)250円	ストレスを解消したいという方にはお勧め。キレのあるパンチを音楽に合わせて楽しく行います。	59	382	
		秋		20:30						76	504	
		冬								54	339	
13	はじめてのテニス	春	木	9:00	各7回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各20名	参加料 7,000円	テニスをやったことのない方でも安心。ラケットの握り方から、テニスの基礎を一から丁寧に指導します。	6	40	
		秋		11:00						9	78	
		冬								7	41	
14	はじめてのテニス ナイターコース	春	月	19:00	各7回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各20名	参加料 7,000円	お仕事が終わってから何か習い事を始めようと思っている方にはピッタリの教室です。ラケットの握り方から、テニスの基礎を一から丁寧に指導します。	14	83	
		秋		21:00						18	93	
		冬								20	105	

15	お腹を凹ませよう！！ メタボ対策	冬	土	19:00～ 20:30	5回	30歳以上の方	25名	参加料1,500円	平日はなかなか運動ができず、メタボになってしまった、なりそうな方を対象に、普段の生活を見直すための栄養・実技指導を行います。	8	17
16	コスボッポ親子遊戯	春		10:00	月1回	保護者と幼児	なし	大人のみ 入場料(1回)250円	広い体育館に魅力的な遊具がたくさん揃っています。お兄さんやお姉さんと一緒に音楽に合わせて楽しく踊りましょう。かわいくまぶーやもんた君も待っています☆	355	355
		秋								305	305
		冬								416	416
17	コスボ体カテスト ～メニュー作成&トレーニング の基本を学ぶ～	春				15歳以上の方 (中学生を除く)	団体の場 合は相談	入場料(1回)250円	自分の体力がどれくらいで、どんなメニューが効果的なのか知りたい方向けです。簡単な体カテストを行い、それを基にトレーニングのメニュー作成やアドバイスをいたします。	24	24
		秋								30	30
		冬								17	17
18	はじめてのトレーニング	春	水	13:30		15歳以上の方 (中学生を除く)	各3名	入場料(1回)250円	「トレーニングは初めてでマシンの使い方がわからない」など、右も左も分からない方を対象に、簡単な体カテストを行い、それを基にトレーニングのメニュー作成やアドバイスをします。	8	8
		秋								5	5
		冬								1	1
19	女性達の水泳	春	火 木	10:00 ～ 11:00	各20回	15歳以上の女性 (中学生を除く)	各100名	参加料 3,000円 入場料(1回)450円	泳げない人は水慣れから、泳げる人はクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4泳法習得を目指します。	77	1230
		秋								80	1232
		冬								79	1212
20	初心者水泳	春	金	19:30～ 20:30	各12回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各20名	参加料 2,000円 入場料(1回)450円	泳げない人を対象に、水慣れからクロールまで行います。	11	84
		秋								10	68
21	アクアエクササイズ	春	月	10:00	各10 回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各100名	参加料 2,000円 入場料(1回)450円	朝から気持ちよく体を動かしたいという方にはこの教室！！音楽に合わせて楽しく水の中でエアロビクスダンスを行います。陸よりも体への負担が少ないので、めいっばい体を動かせます。	98	717
		秋								99	697
		冬								85	543
22	プールde健康づくり	春	金	10:00	各10 回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各100名	参加料 500円 入場料(1回)450円	水の特性を利用し、ウォーキングやレクリエーション・筋カトレーニングなど、楽しみながらもしっかりと体を動かしていきます。	92	577
		秋								88	573
		冬								60	319
23	ドヨーアクアエクササイズ	春	土	10:00	7回	15歳以上の方 (中学生を除く)	各100名	参加料1,400円 入場料(1回)450円	平日は仕事でなかなか運動ができないという方にお勧め。音楽に合わせて楽しく水の中でエアロビクスダンスを行います。土曜日の午前	61	303
		秋			10回			参加料2,000円 入場料(1回)450円		59	272
		冬			8回			参加料1,600円 入場料(1回)450円		61	206
24	ちびっこ遊びのひろば	秋	土		1回		なし	なし		16	16
		冬								14	14