

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	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	申込方法	決定方法	会場
1	生き生き健康塾	春	4月12日～6月21日	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。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	定員を超えた場合責任抽選	中体育室
		秋	9月6日～11月29日	木									
		冬	1月17日～3月14日	木									
2	はじめての太極拳	春	4月6日～7月20日		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。			
		秋	9月14日～12月14日	火									
		冬	1月4日～3月22日										
3	初級太極拳	春	4月6日～7月20日		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。			
		秋	9月14日～12月14日	火									
		冬	1月4日～3月22日										
4	やってみよ～ガ(午後)	春	4月6日～6月29日		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よつと体を動かしてみませんか？お方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じょりて動いていきます。			
		秋	9月7日～11月9日	火									
		冬	1月4日～3月8日										
5	やってみよ～ガ(午前)	春	4月9日～7月2日		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	朝から体を動かすにはピッタリの教室です。30分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じょりて動いていきます。			
		秋	9月10日～11月19日	金									
		冬	1月7日～3月18日										
6	エアロビクス(午前)	春	4月9日～7月2日		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！			
		秋	9月10日～11月19日	金									
		冬	1月7日～3月18日										
7	エアロビクス(夜)	春	4月8日～6月17日		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めながら、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！			
		秋	9月9日～12月2日	木									
		冬	1月13日～3月17日										
8	ピラティス(朝一)	春	4月8日～6月17日		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。			研修室
		夏	7月8日～9月16日	木									
		秋	10月14日～12月16日										
9	ピラティス(朝二)	春	4月8日～6月17日		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。			研修室
		夏	7月8日～9月16日	木									
		秋	10月14日～12月16日										
10	ゆったり健康65	春	4月9日～7月2日		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。			中体育室
		夏	7月9日～10月1日	金									
		秋	10月15日～12月17日										
11	ヒップホップ	春	4月13日～7月13日		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、親子で一緒にダンスを習いたい方にはお勧めです。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スサークルにたのびたいって思われる方も。			中体育室
		秋	9月7日～11月9日	火									
		冬	1月11日～3月15日										
12	格闘技エクササイズ	春	4月13日～7月13日		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。			屋内GB
		秋	9月7日～11月9日	火									
		冬	1月11日～3月15日										
13	はじめてのテニス	春	4月15日～6月3日		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、テニスの基礎をから丁寧に指導します。			研修室
		秋	10月14日～11月25日	木									
		冬	1月13日～2月24日										
14	はじめてのテニスナイターコース	春	5月10日～6月21日		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新しい事を始める方をお勧め、ナイターの握り方から、テニスの基礎をから丁寧に指導します。			研修室
		秋	10月18日～11月29日	月									
		冬	1月24日～3月7日										
15	お腹を凹ませよう!!メタボ対策	冬	2月12日～3月19日	土	19:00～20:30	5回	30歳以上の方	25名	参加料 1,500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！	電話・窓口	先着順	中体育室
16	コスポッポ親子遊戯	通年(8月はいりません)			10:00	月1回	保護者と幼児	なし	大人のみ 入場料(1回)250円	広い体育館に色々な遊戯がたくさん揃っています。お父さんやお母さんと一緒に音楽に合わせて楽しく踊りましょう。かわいいくまぶーやもんた君も待っています。	電話・窓口	先着順	中体育室
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～	通年		金	15:00～17:00		15歳以上の方(中学生を除く)	団体の場合はあらかじめご相談ください。	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。	電話・窓口	先着順	トレーニングルーム
18	はじめてのトレーニング	通年		水	13:30～14:30		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ンシンの使い方がわからないなど、若くてもわ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いたします。	電話・窓口	先着順	研修室
19	スポーツメディカルカウンセリング	月日		火	19:00	1回	小学生以上(中学生以下は保護者の付添い必要)	各20名	無料	スポーツによる怪我痛み等の悩み専門の医師、理学療法士が問診、指導を行います。	電話・窓口	先着順	研修室

平成22年度 スポーツ教室

西総合スポーツセンター

プール

No.	教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	申込方法	決定方法	会場		
20	女性達の水泳	春	4月13日～6月29日	火木	10:00	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。	市報掲載日よりハガキ・FAX・メールまたは当センター窓口にて申し込む。	定員を超えた場合責任抽選	屋内プール		
		秋	9月2日～11月16日												
		冬	1月6日～3月15日												
21	初心者水泳	春	4月9日～7月2日	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。					
		秋	9月3日～11月19日												
22	アクアエクササイズ	春	4月12日～6月21日	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お勧め、1時間に合わせて楽しめる水中アクアエクササイズを行います。陸上も、体への負担が少ないので、めいばい体を動かさせます。					
		秋	9月6日～11月29日												
		冬	1月17日～3月28日												
23	プールde健康づくり	春	4月16日～7月2日	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	水の特性を利用して、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していきます。					
		秋	9月17日～11月19日												
		冬	1月14日～3月25日												
24	ドヨーアクアエクササイズ	春	4月3日～5月15日	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める水中アクアエクササイズを行います。土曜日の午前に、めいばい体を動かしましょう。					
		秋	9月11日～12月4日											10回	参加料2,000円(入場料1回450円)
		冬	1月15日～3月26日											8回	参加料1,800円(入場料1回450円)