

## 平成21年度 スポーツ教室（黒埼地区総合体育館）

教室名	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
エアロビクス(春・秋・冬期)	木	19:00 ～ 20:30	30	15歳以上の方 (中学生を除く)	300	2,300円	有酸素運動のエアロビクスを体験し、日頃の運動不足解消とともに、健康の維持増進を図る。	178人	1,238人
やってみよう!ピラティス(春・秋・冬期)	水	10:00 ～ 11:30	30	15歳以上の方 (中学生を除く)	210	2,300円	筋を正しく使う技術を覚え、姿勢の歪みなど身についた悪い癖を正し、健康の維持増進を図る。	133人	914人
ピラティス(春・秋・冬期)	火	19:00 ～ 20:00	30	15歳以上のピラティス経験者 (中学生を除く)	75	2,300円	経験者を対象としたピラティス。しっかり体幹をトレーニングできます。	71人	538人
60歳からの体づくり(春・秋期)	火	10:00 ～ 11:00	20	60歳以上の方	80	1,800円	立つ、座る、歩く等生活動作を維持するための筋力づくり。脳を刺激する運動で健康の維持増進を図る。	56人	425人
やさしいヨガ(春・秋・冬期)	金	10:00 ～ 11:00	30	15歳以上の方 (中学生を除く)	210	2,300円	ヨガの基本技術を習得し、健康の増進を図る。	188人	1,375人
午後ヨガ(春・秋・冬期)	木	13:30 ～ 14:30	30		75	2,300円		32人	179人
夜ヨガ(秋期)	水	19:00 ～ 20:00	10		50	2,300円		51人	323人
バランスエクササイズ(春・冬期)	木	10:00 ～ 11:30	20	15歳以上の方 (中学生を除く)	50	2,300円	ヨガやピラティスの要素を取り入れ、インナーマッスルを中心に身体の歪みを整えていく。	32人	240人
チャレンジステップ	水	19:00 ～ 20:00	10	15歳以上の方 (中学生を除く)	30	2,300円	音楽に合わせて、ステップ台を使ったエクササイズで、楽しく健康の維持増進を図る。	16人	118人
いきいき健康(春・秋期)	水	13:30 ～ 14:30	20	50歳以上の方	なし	500円	ウォーキング、レクリエーション等軽運動で健康の維持増進を図る。	51人	371人
パワーウォーキング(秋期)	木	10:00 ～ 11:00	10	15歳以上の方 (中学生を除く)	30	2,300円	ウォーキングをスポーツとして行い、ひとりひとりに合った体力の向上を目指す。	5人	42人
チャレンジボクシングエクササイズ(冬期)	水	19:00 ～ 20:00	10	15歳以上の方 (中学生を除く)	50	2,300円	ボクシングの動きを取り入れたエクササイズで、楽しく健康の維持増進を図る。	28人	182人