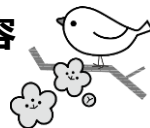


令和3年度 緑スポーツセンター第2期 教室スケジュールおよび開催内容



大人教室


◆卓球A, Bは重複して申し込むことが出来ません

★水曜ナイトバドミントン, 木曜ナイトバドミントンは第2期は募集いたしません

	教室名	時間	曜日	開催日程	回数	定員	内容	参加料
1	バドミントン (第1体育室)	9:00~ 10:50	火	7月 13 20 27 8月 3 17 24 31 9月 7 14 21	10	44名	基本技術の習得からゲームまでのステップアップを図ります。※原則、当面の間、ラケットの貸出は出来ません。	10,500円
2	◆卓球A (第1体育室)	9:00~ 10:50	水	7月 14 21 28	10	84名	基本技術からゲームまで、レベルに応じた指導を行います。 ※原則、当面の間、ラケットの貸出は出来ません。	8,500円
3	◆卓球B (第1体育室)	11:00~ 12:50		8月 4 18 25		84名		
4	★水曜ナイトバドミントン 第2期は募集いたしません	19:10~ 20:50		9月 1 8 15 22		33名		
5	★木曜ナイトバドミントン 第2期は募集いたしません	19:10~ 20:50	木	7月 8 15 29	10	33名	基本技術の習得からゲームまでのステップアップを図ります。 ※原則、当面の間、ラケットの貸出は出来ません。	10,500円
6	気功太極拳 (第1体育室全面)	13:10~ 14:40		8月 5 19 26		75名		
7	フォークダンス (第2体育室)	13:10~ 14:30	金	7月 9 16 30	10	40名	優しいフォークダンスを楽しく踊ります。手はつながず、間隔をとって実施します。	6,000円
8	フラダンス (第3体育室) 	15:10~ 16:40		8月 6 20 27		40名		
9	火曜ヨーガ (第3体育室) 	9:30~ 10:20	火	7月 13 20 27 8月 3 17 24 31 9月 7 14 21	10	40名	ポーズをとりながら呼吸法や瞑想法を行います。ゆったりとリラックスしてください。	5,500円
11	水曜ピラティス (第3体育室) 	10:30~ 11:20	水	7月 14 21 28 8月 4 18 25 9月 1 8 15 22	10	40名	体をゆっくり丁寧に動かす、全体を整えていきます。	5,500円
12	木曜ピラティス (第3体育室) 	11:00~ 11:50	木	7月 8 15 29	10	40名	体をゆっくり丁寧に動かす、全体を整えていきます。	5,500円
13	木曜ヨーガ (第3体育室) 	13:00~ 13:50		8月 5 19 26		40名		
				9月 2 9 16 30			ポーズをとりながら呼吸法や瞑想法を行います。ゆったりとリラックスしてください。	

※参加料には傷害保険料が含まれています。

※教室の日程・時間等は変更となる場合があります。

※  マークの付いている教室は裸足で行います。


※教室の前後に消毒の時間を設けます。ご協力お願いいたします。



令和3年度 緑スポーツセンター第2期 教室スケジュールおよび開催内容




大人教室

	教室名	時間	曜日	開催日程	回数	定員	内容	参加料	
14	転倒予防 (研修室)	9:20~ 10:20	月	7月 19 26	8	15名	軽い有酸素運動や、ストレッチ、筋トレを行い、転びにくいカラダを作っていきます。	4,400円	
15	元気に健美操 (研修室) ※裸足でも可	13:00~ 13:50		8月 2 16 23 30		15名	呼吸・精神・身体の3つの調和を基本とした体操を行います。	5,200円	
16	のびのび健身操 (研修室) 	14:00~ 14:50		9月 6 27		15名	改善調整運動や、ストレッチポールで全身をほぐし、ゆるめ整えます。		
17	初めての運動 (第2体育室)	13:15~ 14:45	水	7月 14 21 28	10	40名	ストレッチから筋力トレーニングまで、丁寧に指導します。初心者の方におすすめです。	5,500円	
18	背骨コンディショニング (研修室) 	15:00~ 15:50		8月 4 18 25		15名	緩める・矯正する・筋力を向上させることで、仙骨の歪みを整え、全身の不調を改善します。 バスタオル&フェイスタオル2枚つなげたもの	7,500円	
19	シルバー健康体操 (第1体育室)	15:00~ 16:30		7月 8 15 29		10	100名	手ぬぐいを使った運動や、ウォーキングなどで、肩・腰・膝など間接の不調を予防しましょう。	5,500円
20	女性のための ビューティーフィットネス (第1体育室)	9:15~ 10:35	金	7月 9 16 30	10	90名	エアロビクスなどでしっかり汗をかいたり、コンディショニングを行います。 女性限定クラスです。	5,500円	
21	楽しい健康体操 (第1体育室)	10:45~ 12:05				8月 6 20 27	120名		音楽に合わせた有酸素運動や、簡単な筋力トレーニング、ストレッチ体操を行います。
22	頭カラダ体操 (研修室)	13:00~ 13:50				9月 3 10 17 24	15名		頭とカラダを動かして、楽しく認知症予防を行います。
23	姿勢デザイン (研修室)	14:00~ 14:50				15名	測定結果を基に美しい姿勢づくりを目指したトレーニングを行います。	12,000円	
24	歌声ひろば (研修室)	15:00~ 16:15	火	7月 13 20 27 8月 3 17 24 31 9月 7 14 21	10	15名	丁寧な指導で発声方法や、歌い方などを練習します。 マスクを着用ください。	7,000円	

※参加料には傷害保険料が含まれています。

※教室の日程・時間等に変更となる場合があります。

※  マークの付いている教室は裸足で行います。

※教室の前後に消毒の時間を設けます。ご協力お願いいたします。



令和3年度 緑スポーツセンター第2期 教室スケジュールおよび開催内容



親子教室

	教室名	時間	曜日	開催日程	回数	定員	内容	参加料
25	よちよち親子 (研修室)	10:30~ 11:20	月	7月 19 26	8	13組	親子で色々な運動遊びや言葉のキャッチボールを楽しみながら、ママの体力づくりやボディケアにも取り組みます。	5,200円
26	はいはい親子 (研修室)	11:30~ 12:20		8月 2 16 23 30				
27	親子リトミック (第3体育室)	10:00~ 10:50	木	7月 8 15 29 8月 5 19 26 9月 2 9 16 30	10	30組	ピアノの生演奏に合わせて活動していきます。音感・リズム感・表現力・創造力・協調性を身につけ、親子で楽しく学べるレッスンです。 ※画用紙、折り紙、クレヨン、両面テープ、おもちゃの小さいタンバリンをご持参ください。	6,500円
28	英語deリトミック キャンディー (研修室)	11:00~ 11:50	火	7月 13 20 27 8月 3 17 24 31 9月 7 14 21	10	13組	英語の音楽に合わせて、歌ったり踊ったりなど、楽しく体を動かして親子のスキンシップを図ります。	8,500円
29	英語deリトミック クッキー (研修室)	12:00~ 12:50				13組		
30	赤ちゃん親子 (第3体育室)	11:30~ 12:20	水	7月 14 21 28	10	15組	産後のボディケアや、お子さまとママの親子ピクスなど、親子のふれあいを図ります。	6,500円
31	親子体操 コアラ (第2体育室)	9:30~ 10:45		8月 4 18 25		9月 1 8 15 22		
32	親子体操 バンダ (第2体育室)	9:30~ 10:45	金	7月 9 16 30 8月 6 20 27 9月 3 10 17 24	10	40組	親子のふれあいを大切に、ダンスやゲームなどの体育遊びを行います。広い体育館でのびのびと体を動かしましょう。	6,500円
33	わんぱく親子 (第2体育室)	9:30~ 10:20	土	7月 10 17 24 31 8月 7 21 28 9月 4 11 18	10	30組		

※参加料には傷害保険料が含まれています。

※教室の日程・時間等は変更となる場合があります。

※ マークの付いている教室は裸足で行います。

※教室の前後に消毒の時間を設けます。ご協力お願いいたします。



令和3年度 緑スポーツセンター第2期 教室スケジュールおよび開催内容




こども教室

♡こども空手①, ②は重複して申し込むことが出来ません

	教室名	時間	曜日	開催日程	回数	定員	内容	参加料	
34	キッズバレエ (研修室)	16:30~ 17:30	火	7月 13 20 27 8月 3 17 24 31 9月 7 14 21	10	15名	バレエの基本ポジションから、バレエのためのエクササイズをクラシック調の曲に合わせて行います。	6,500円	
35	ジュニアバレエ (研修室)	17:40~ 18:40		15名					
36	キッズスポーツ サクラ (第2体育室)	15:05~ 16:05		水		7月 14 21 28			10
37	キッズスポーツ ヒマワリ (第2体育室)	16:15~ 17:15	40名						
38	ジュニアバドミントン (第2体育室)	17:30~ 19:00	33名		基礎体力の向上や基本技術の習得、ゲームまでのステップアップを図ります。※原則、当面の間、ラケットの貸出は出来ません。	10,500円			
39	マリノスサッカー ブルー (第1体育室)	16:40~ 17:30	7月 8 15 29		10	40名	横浜Fマリノスふれあいサッカーのコーチによるサッカー教室です。楽しみながらサッカーの基礎が学べます。	13,000円	
40	マリノスサッカー レッド① (第1体育室半面)	17:40~ 18:50	8月 5 19 26	20名					
41	マリノスサッカー レッド② (第1体育室半面)	17:40~ 18:50	9月 2 9 16 30	20名					
42	幼児体操 タンポポ (第2体育室) 	15:00~ 16:00	木			30名	広い体育館で、リズムに合わせて体を動かしたり、走ったり、楽しく体づくりをしていきます。	5,500円	
43	ジュニア体操 ストロベリー (第2体育室)	16:15~ 17:25				40名			
44	ジュニア体操 レモン (第2体育室)	17:35~ 18:45				7月 9 16 30			30名
45	キッズHIPHOP (研修室)	15:00~ 15:50				8月 6 20 27			10
46	ジュニアHIPHOP (研修室)	16:00~ 16:50	9月 3 10 17 24	15名					
47	♡こども空手① (研修室) 	17:00~ 17:50	15名	空手を通じて強い心とからだを育み、礼儀作法や感謝の心を学びます。					
48	♡こども空手② (研修室) 	18:00~ 18:50	15名						

※参加料には傷害保険料が含まれています。

※教室の日程・時間等は変更となる場合があります。

※  マークの付いている教室は裸足で行います。

※教室の前後に消毒の時間を設けます。ご協力お願いいたします。

