



# 令和2年度 緑スポーツセンター第1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
1	バドミントン (第1体育室)	9:00～ 10:50	火	8月 18 25 9月 1 8 15 29 10月 6 13 20 27	10	55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。※当面の間、ラケットの貸出は出来ません。
2	卓球A (第1体育室)	9:00～ 10:50	水	8月 19 26	11	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。※当面の間、ラケットの貸出は出来ません。
3	卓球B (第1体育室)	11:00～ 12:50		9月 2 9 16 23 30 10月 7 14 21 28		84名	
4	水曜ナイトバドミントン (第2体育室)	19:10～ 20:50		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。※当面の間、ラケットの貸出は出来ません。	
5	木曜ナイトバドミントン (第1体育室半面)	19:10～ 20:50	木	8月 20 27 9月 3 10 17 24 10月 1 8 15 22 29	11	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。※当面の間、ラケットの貸出は出来ません。
6	気功太極拳 (第1体育室)	13:10～ 14:40		8月 20 27 9月 3 10 17 24 10月 1 8 22 29	10	100名	練功十八法や導引養生功など、気功・太極拳の基礎を習得し、体づくりを行います。
7	社交ダンス (第2体育室)	11:10～ 12:40		金	8月 21 28	11	50名
8	フォークダンス (第2体育室)	13:10～ 14:30	9月 4 11 18 25 10月 9 16 23 30		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。
9	フラダンス (第3体育室) 	15:10～ 16:40	11月 6		24名		心地よいハワイアンメロディーにのって、物語を表現しながら心地よく踊ります。
10	火曜ヨーガ (第3体育室) 	10:00～ 10:50	火	8月 18 25 9月 1 8 15 29 10月 6 13 20 27 11月 10	11	24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。
11	コンディショニングストレッチ (第3体育室) 	10:00～ 10:50	水	8月 19 26	11	24名	体のバランスを確認しながら、筋トレやストレッチで整えていきます。
12	水曜ピラティス (第3体育室) 	11:00～ 11:50		9月 2 9 16 23 30 10月 7 14 21 28		24名	体をゆっくり丁寧に動かし、全体を整えていきます。
13	木曜ピラティス (第3体育室) 	11:00～ 11:50	木	8月 20 27	11	24名	体をゆっくり丁寧に動かし、全体を整えていきます。
14	木曜ヨーガ (第3体育室) 	12:00～ 12:50		9月 3 10 17 24 10月 1 8 15 22 29		24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。

※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2年度 緑スポーツセンター第1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
15	転倒予防 (研修室)	9:50～ 10:50	月	8月 17 24 31	8	9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。
16	元気に健美操 (研修室) ※裸足でも可	13:00～ 13:50		9月 7 28		9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。
17	のびのび健身操 (研修室) 	14:00～ 14:50		10月 12 19 26		9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。
18	元気はつつろコモ予防 (第1体育室半面)	13:10～ 14:25	火	8月 18 25 9月 1 8 15 29 10月 6 13 20 27 11月 10	11	60名	運動機能障害（ロコモ）にならない為に、有酸素運動や簡単な筋力トレーニングなどを行います。
19	初めての運動 (第2体育室)	13:15～ 14:45	水	8月 19 26	11	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。
20	背骨コンディショニング (研修室) 	15:00～ 15:50		9月 2 9 16 23 30 10月 7 14 21 28		9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。
21	シルバー健康体操 (第1体育室)	15:00～ 16:30	木	8月 20 27 9月 3 10 17 24 10月 1 8 15 22 29	11	120名	手ぬぐいを使った運動や、ウォーキングなどで、肩・腰・膝など関節の不調を予防しましょう。
22	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	8月 21 28	11	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。
23	楽しい健康体操 (第1体育室)	10:45～ 12:05		9月 4 11 18 25		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。
24	頭カラダ体操 (研修室)	13:00～ 13:50		10月 9 16 23 30		9名	頭とカラダを動かして、楽しく認知症予防を行います。
25	姿勢デザイン (研修室)	14:00～ 14:50		11月 6		9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。
26	歌声ひろば (研修室)	15:00～ 16:15	火	8月 18 25 9月 1 8 15 29 10月 6 13 20 27 11月 10	11	9名	丁寧な指導で発声方法や、歌い方などを練習します。 マスクとフェイスシールドを着用ください。

※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2年度 緑スポーツセンター第1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
27	よちよち親子 (研修室) 	11:00～ 11:50	月	8月 17 24 31 9月 7 28 10月 12 19 26	8	9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。
28	はいはい親子 (研修室) 	12:00～ 12:50				9組	ママとふれあいベビーストレッチ、まねっこ遊びなど、発達に合わせて体を動かし、ママのボディケアも行います。
29	親子リトミック ラッコ (第3体育室)	9:00～ 9:50				24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。
30	親子リトミック イルカ (第3体育室)	10:00～ 10:50				24組	※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。
31	英語deリトミック キャンディー (研修室) 	11:00～ 11:50	火	8月 18 25 9月 1 8 15 29 10月 6 13 20 27 11月 10	11	9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。
32	英語deリトミック クッキー (研修室) 	12:00～ 12:50				9組	
33	赤ちゃん親子 (第3体育室) 	12:00～ 12:50	水	8月 19 26 9月 2 9 16 23 30 10月 7 14 21	10	20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。
34	親子体操 コアラ (第2体育室) 	9:30～ 10:45				40組	
35	親子体操 パンダ (第2体育室) 	9:30～ 10:45	金	8月 21 28 9月 4 11 18 25 10月 9 16 23 30 11月 6	11	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。
36	わんぱく親子 (第2体育室)	9:30～ 10:20	土	8月 22 29 9月 5 12 19 26 10月 3 10 17 24 31	11	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2年度 緑スポーツセンター第1期 教室スケジュールおよび開催内容

## こども教室

	教室名	時間	曜日	開催日程	回数	定員	内容
37	キッズバレエ (研修室)	16:30～ 17:30	火	8月 18 25 9月 1 8 15 29 10月 6 13 20 27 11月 10	11	9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。
38	ジュニアバレエ (研修室)	17:40～ 18:40		9名			
39	キッズスポーツ サクラ (第2体育室)	15:05～ 16:05		水		8月 19 26	
40	キッズスポーツ ヒマワリ (第2体育室)	16:15～ 17:15	9月 2 9 16 23 30 10月 7 14 21		40名		
41	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。※当面の間、ラケットの貸出は出来ません。		
42	マリノスサッカー ブルー (第1体育室)	16:40～ 17:30	木	8月 20 27	11	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。
43	マリノスサッカー レッド① (第1体育室半面)	17:40～ 18:50		9月 3 10 17 24 10月 1 8 15 22 29		20名	
44	マリノスサッカー レッド② (第1体育室半面)	17:40～ 18:50		20名			
45	幼児体操 タンポポ (第2体育室) 	15:00～ 16:00	金	8月 21 28 9月 4 11 18 25 10月 9 16 23 30 11月 6	11	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。
46	ジュニア体操 ストロベリー (第2体育室)	16:15～ 17:25				40名	走る・跳ぶ・ストレッチなどで、体力向上やリズム感、柔軟性を高めていきます。楽しく体を動かしましょう。
47	ジュニア体操 レモン (第2体育室)	17:35～ 18:45				30名	
48	キッズHIPHOP (研修室)	15:00～ 15:50				9名	HIPHOPの音楽でダンスの基本を身につけ、振り付けを楽しく行います。
49	ジュニアHIPHOP (研修室)	16:00～ 16:50				9名	
50	♡こども空手① (研修室) 	17:00～ 17:50	9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。			
51	♡こども空手② (研修室) 	18:00～ 18:50					

※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。

