

平成27年度 **秋** からのスポーツ教室 日程一覧

※表面の申込み方法や注意事項をよくお読みのうえお申込みください。



回数	重複不可	教室名	対象・定員	参加料	曜日	場所	時間	開催日程	内容	
10 回	☆	卓球・一の部	16歳以上 各84名	7,000円	水曜	第1	9:00~10:45	10/14~12/16	レベルに応じて班分けをし、参加者のレベルに合わせて、基本技術の習得からゲーム力のアップを図ります。	
	☆	卓球・二の部					11:00~12:45			
		バドミントン	16歳以上 66名	9,000円	木曜	第1	9:00~10:45	10/8~12/10	レベルに応じて班分けをし、参加者のレベルに合わせて、基本技術の習得からゲーム力のアップを図ります。	
		太極拳	16歳以上 125名	5,000円	木曜	第1	13:00~14:30	10/15~12/17	揚式を取り入れた簡化24式太極拳の基礎を習得し、健康・体力づくりを行ないます。	
	□	幼児体操 1組	年中・年長 各40名 【対象年齢】 H21.4.2~H23.4.1	3,000円	水曜	第2	14:30~15:30	10/7~12/9	マットや跳び箱などの様々な器具を使い、体操や遊びを通して体力づくりを行ないます。 ※1組・2組は同じ内容です	
	□	幼児体操 2組					15:45~16:45			
	◎	親子体操 ① 注1)	子供と保護者 各44組 【対象年齢】 H23.4.2~H25.4.1	3,500円	土曜	第2	9:00~9:50	10/10~12/12	リズムに合わせて踊ったり、かけっこやゲームをしながら、親子のふれあいを通して体力づくりを行ないます。 注1)親子体操は、親1人に対して子どもが2人の場合4,500円となります。双子・兄弟でパパ・ママの参加の場合は7,000円となります。 例)親1人+子2人は4,500円。 親2人+子2人は7,000円。 ※①②は同じ内容です	
	◎	親子体操 ② 注1)					10:00~10:50			
	ちびっこ合気道教室	小学生 20名 ※保護者は参加可	6,500円	土曜	研修	11:30~12:20	10/10~12/12	和の武道、動く禅と言われる合気道を通じて、健康な体作りと、強く思いやりのある心、正しい姿勢と礼儀を身につけます。		
20 回 ま た は 22 回	★	火曜ヨガ ①	16歳以上 各105名	10,000円	火曜	第2	9:00~10:15	10/6~3/8 (11/3,12/29,1/5はお休み)	気持の良くなる3サナ(体位・ヨーガのポーズをとること)を行い、心の不安を軽減します。ポーズを作る時に自分がどう感じているか、自分の身体を理解してゆく事が大切です。体が硬い方・体力のない方・高齢者の方も問題なく参加できます。※①②は同じ内容です	
	★	火曜ヨガ ②					10:35~11:50			
		金曜午前ヨガ	16歳以上 120名		金曜	第1	9:30~10:45	10/9~3/11 (12/25,1/1・8はお休み)	ハタヨガを基本とし、シンプルなポーズの構成でゆっくりと呼吸に乗せて動作を行います。	
		金曜午後ヨガ					15:15~16:30		身体を芯からほぐし、疲れや老廃物の排出を促し、スッキリリフレッシュします。疲れにくい健康な身体づくりと一緒にしてみませんか?!	
		パワーヨガ	16歳以上 120名	10,000円	木曜	第1	11:30~12:45	10/8~3/17(12/24・31,1/7,2/11はお休み)	胸式呼吸を行い意識を自分の内側に向け、心と身体のバランスを整えます。心のストレスが抜けていくことを実感出来るクラスです。	
	■	いきいき体操ベーシック(全22回)	60歳以上 各90名	7,150円	水曜	第2	9:00~10:05	10/7~3/23 (12/23・30,1/6はお休み)	準備体操、有酸素運動、筋トレ、ストレッチというプログラムで、楽しく音楽にあわせて無理なくマイペースにご参加いただけます。 ■ベーシック:体操教室に初めて参加の方やゆっくり運動したい方向けのクラス ■ステップ:徐々に運動に慣れてきて、少しレベルアップしたい方向けのクラス ■チャレンジ:ベーシック・ステップより発展した動きを取り入れ行うクラス	
	■	いきいき体操ステップ(全22回)					10:20~11:25			
	■	いきいき体操チャレンジ(全22回)					11:40~12:45			
		バージョンアップ いきいき体操・Ver.up(全22回)	60歳以上 120名	7,700円		金曜	第1	11:15~12:40	10/9~3/25 (12/25,1/1・8はお休み)	"楽しく"をテーマに無理なく楽しく身体を動かします。「しばらく身体を動かしてない…」など、不安はあるけど何か運動を始めたいと思っている方、楽しく身体を動かしてみませんか。有酸素運動や筋トレなど、様々なプログラムを実施します。
		アクティブエクササイズ(全22回)	65歳未満 130名	8,800円		第1	13:15~14:45		中高年対象の健康体操教室です。有酸素運動ではエアロビクスに加え、ボクシングエクササイズやラテンエアロにも挑戦しています。	
	△	お元気体操①(全22回)	60歳以上 25名	7,150円	火曜	研修	9:00~9:50	10/6~3/29 (11/3,12/29,1/5はお休み)	有酸素運動・軽めの筋トレを中心にを行います。有酸素運動は曲に合わせ、筋トレは自重の他にボールやダンベルを用いて実施します。 ※①②は同じ内容の教室です ※定員数に変更があります	
	△	お元気体操②(全22回)	60歳以上 25名				10:00~10:50			
		チアダンス・パート1	年中・年長 18名	12,000円	火曜	研修	15:00~15:45	10/6~3/8 (11/3,12/29,1/5はお休み)	ウォーミングアップ、ストレッチから始まり、基本的なアームスを使ってダンスの練習をします。20回目の最後の練習の時には教室にてプチ発表会を行います。ポンポンを使って元気いっぱい笑顔でダンスが踊れる様にたくさん体を動かします!	
		チアダンス・パート2	小学1~3年生 18名				16:00~16:45			
		HIPHOPジュニア①	小学1~3年生 15名	10,000円	木曜	研修	17:00~17:45	10/8~3/17 (12/24・31,1/7,2/11はお休み)	アップビートな音楽に合わせてHIPHOPダンスを行ない、感受性やリズム感を高めます。	
		HIPHOPジュニア②	小学4~中学3年生 15名				18:00~18:45			
		新体操教室・幼児コース	年中・年長 20名	12,000円	金曜	第1	17:00~17:45	10/9~3/11 (12/25,1/1・8はお休み)	美しい姿勢を作り、感受性・柔軟性・リズム感を高めます。最終回に行う発表会を目標にリボンを使った演技を練習します。未経験者・初心者の方でも新体操を楽しめます。	
		新体操教室・小学生コース	小学1~3年生 20名				18:00~18:45			
		フロアバレエ・わん	年中・年長 18名	12,000円	金曜	研修	15:00~15:45	10/9~3/11 (12/18・25,1/1はお休み)	「わん」のクラスは音楽に合わせて動けるように学びます。「つー」のクラスはバーを使ってバレエの基礎の動きを学びます。後半の10回で踊りを1曲覚えて、最後の日はお披露目会をしています。	
		フロアバレエ・つー	小学1~3年生 18名				16:00~16:45			
	▲	大人のフロアバレエ・エクササイズ①	16歳以上 各18名	17,000円	金曜	研修	13:00~13:50	10/9~3/11 (12/18・25,1/1はお休み)	始めの15分はマットを使い、ストレッチと体幹をトレーニングしています。クラシック音楽に合わせて、バレエの基礎を学べます。 バレリーナのような綺麗な姿勢を目指します。 ※①②は同じ内容です	
	▲	大人のフロアバレエ・エクササイズ②					14:00~14:50			
◇	初めてのピラティス①	16歳以上 各23名	17,000円	火曜	研修	13:00~13:50	10/6~3/15 (11/3,12/29,1/5,2/2はお休み)	様々な動きで身体を感じ、体幹部(コア)を調整していきます。体幹部の強化、姿勢の改善に効果的です。 身体が変化するのを実感してください。 ※①②は同じ内容です。		
◇	初めてのピラティス②					14:00~14:50				
◆	初めてフラダンス	16歳以上 各20名	12,000円	木曜	研修	11:00~12:00	10/8~3/24 (12/17・24・31,1/7,2/11はお休み)	初めてフラダンス :初めてフラダンスをする方対象。フラダンスの基本ステップを中心に曲に合わせてレッスンします。 エンジョイフラダンス :少しフラダンスをやったことがある方対象。ステップアップを目指します。		
◆	エンジョイフラダンス					12:30~13:30				
	いきいき健康フラダンス	60歳以上 20名				13:45~14:45		いきいき健康フラダンス :シニアの方向けのクラスです。ゆっくり楽しくフラダンスを行ないます。		
17 回		リハビリスポーツ	脳血管疾患経験者など原則70歳まで 20名	5,100円	月曜	研修	9:30~10:30	10/5~3/28(10/12・19,11/16・23,12/21,1/11・18,2/15,3/21はお休み)	いすに座って体操をします。ストレッチで体の柔軟性を高め、筋力トレーニングで筋力アップをはかります。ご自分のペースで無理なく進めていきます。全身の運動を楽しく行い、体力向上を目指す教室です。	
6 回		【NEW】コーチング講座	16歳以上 15名	6,000円	木曜	研修	19:15~20:45	10/8・22,11/5・19,12/3・17	スポーツの指導者をはじめ、これから指導者を目指す方必見!指導する際の「伝え方」をわかりやすく学びます。また、様々な会議をスムーズに進行できる「ファシリテーション能力」の向上を図りたい方も是非ご参加ください! ※別途テキスト(1,600円)の購入が必要です。	

※同じマークのお教室には重複して申し込みません。どれかひとつお選びください。

※健康に不安のある方は、事前に医師の診断・相談をお勧めします。特に呼吸器・循環器系の疾患がある方は、専門医の診断を受けた上で申し込みください。

※「いきいき体操」や「アクティブエクササイズ」では、リズム体操やストレッチング、軽スポーツ等、健康・体力づくりを行います。「お元気体操」では、体力に自信のない方を対象に、健康・体力づくり体操を座位中心で行います。

※「幼児体操」では、体操や遊びを通して体力づくりを行います。「親子体操」では、親子のふれあいを通して体力づくりを行います。その他の教室は、基礎習得を目標に健康・体力づくりを行います。(対象:初心者・初級者)