

総合体育館 平成28年度第2期 教室参加者募集!

《スポーツ・文化教室申込方法》

- ① 6月15日号広報掲載。6月16日(木)午前9時から総合体育館で先着順に受け付けします。(代理人の申し込みも可能です)
- ② 窓口にある所定の申込用紙にご記入の上、参加費用をお支払いください。
- ③ 電話でのお申し込みはできません。また、参加権限の譲渡もできません。
- ④ お支払いいただいた参加費は返金できません。
- ⑤ 幼児の一時預かり(1歳以上の未就学児)は有料予約制です。詳しくは総合体育館へ直接お問い合わせください。
- ⑥ 定員になり次第、締め切らせていただきます。

総合体育館(スポーツ教室)

No.	曜日	教室名	時間	会場			9月			対象	定員	回数	回めたり	受講料	内容
				7月	8月	9月	7月	8月	9月						
1	月	親子ベビーコンタクト	10:00~11:00	幼児室	4 11 25	1 8 22 29	5 12 26	10組	10歳以上	10名	10	¥800	¥8,000	親子の絆を深めながら友達とのふれあいを大切に、五感を養います。	
2	月	親子チャイルドコンタクト	11:30~12:30	第2SH	4 11 25	1 8 22 29	5 12 26	1. 2歳児と親	1. 2歳児と親	10組	10	¥800	¥8,000	幼児期の発育に合わせた運動の中で、積極性を養い「できた」を褒めます。	
3	火	レディースフットサル	10:00~11:30	第1SH	5 12 19 26	9 23 30	6 13 20 27	16歳以上の女性	16歳以上の女性	20名	11	¥1,000	¥11,000	フットサルの基礎を身に付け、ゲームで仲間と楽しくボールを蹴り合います。	
4	水	ボディランダンスストレッチ	10:00~11:00	第1会議室	13 20 27	10 17 24 31	14 21 28	16歳以上	16歳以上	20名	10	¥600	¥6,000	体幹を鍛えて正しい姿勢を身に付け、バランスを整えるストレッチを学び合います。初めての方も気軽に参加できる教室です。	
5	水	ダンスエクササイズ	11:15~12:15	第1会議室	13 20 27	10 17 24 31	14 21 28	16歳以上	16歳以上	20名	10	¥600	¥6,000	初心者向けの教室です。	
6	木	CORE 8 FITNESS	19:00~20:30	第1会議室	7 14 21 28	4 18 25	1 8 15 22 29	16歳以上	16歳以上	20名	11	¥600	¥6,600	7種類のマシンダンダンスの刺激を取り入れた/燃焼運動と専用のチューブバンドを使用したコアトレーニングを取り入れたクラスです。	
7	木	骨盤エクササイズ	20:15~21:15	第1会議室	7 14 21 28	4 18 25	1 8 15 22 29	16歳以上	16歳以上	20名	11	¥600	¥6,600	シニアアップを目的に骨盤の調整や身体の歪みを整える運動です。	
8	金	やさしいヨガ	10:00~11:00	第1会議室	1 8 15 22 29 5 19 26	2 9 16 23	2 9 16 23	16歳以上	16歳以上	20名	12	¥600	¥7,200	睡眠を促して正しい姿勢を身に付け、バランスを整えるストレッチを学び合います。初心者向けの運動不足や身体が硬い方も安心して参加できます。	
9	金	ベーシックヨガ	11:15~12:15	第1会議室	1 8 15 22 29 5 19 26	2 9 16 23	2 9 16 23	16歳以上	16歳以上	20名	12	¥600	¥7,200	睡眠を促して正しい姿勢を身に付け、バランスを整えるストレッチを学び合います。基礎的なヨガの他にもヨガの呼吸、柔軟性、ストレス解消の効果も期待できます。	
10	金	ジャイロキネシス(チエアコース)	14:00~15:00	第1会議室	1 8 15 22 29 5 19 26	2 9 16 23	2 9 16 23	16歳以上	16歳以上	20名	12	¥600	¥7,200	元々子供の遊具を目的に考えられたエクササイズであるため、身体に負担をかけずにおこなう運動です。椅子を使用しておこなうため、膝に不安のある方も安心して参加できます。	
11	金	ジャイロキネシス(フロアコース)	15:30~16:30	第1会議室	1 8 15 22 29 5 19 26	2 9 16 23	2 9 16 23	16歳以上	16歳以上	20名	12	¥600	¥7,200	元々子供の遊具を目的に考えられたエクササイズであるため、身体に負担をかけずにおこなう運動です。美しくなやかなボディを目指します。	
12	土	かんたんエアロビクス	19:20~20:20	第1会議室	1 8 15 22 29 5 19 26	2 9 16 23	2 9 16 23	16歳以上	16歳以上	20名	12	¥600	¥7,200	アップテンポでリズムミカミカ音楽に合わせて運動し、心肺機能向上とシェイプアップを目指します。	
13	土	ZUMBA	20:30~21:30	第1会議室	1 8 15 22 29 5 19 26	2 9 16 23	2 9 16 23	16歳以上	16歳以上	20名	12	¥600	¥7,200	ダンスとフィットネスを融合させた脂肪燃焼のプログラムです。明るいつわりの音楽に合わせて楽しくエクササイズします。	
14	土	KID'S HIPHOP(低学年コース)	10:00~11:00	第2SH	2 9 16 23 30 6 20 27	3 10 17 24	3 10 17 24	小学1~3年生	小学1~3年生	20名	12	¥700	¥8,400	ダンスを通してリズムに合わせて身体を動かす楽しさと基礎を身に付けます。	
15	土	KID'S HIPHOP(高学年コース)	11:15~12:15	第2SH	2 9 16 23 30 6 20 27	3 10 17 24	3 10 17 24	小学4~6年生	小学4~6年生	20名	12	¥700	¥8,400	中学校の体育ではダンスが必修です。この教室では、音楽では、音楽を聴きながらステップを身に付け、身体で表現することを楽しくします。	

総合体育館(文化教室)

No.	曜日	教室名	時間	会場			9月			対象	定員	回数	回めたり	受講料	内容
				7月	8月	9月	7月	8月	9月						
1	水	英会話(シニアコース)	10:00~11:00	第5会議室	13 20 27	10 17 24	14 21 28	60歳以上	60歳以上	10名	9	¥1,000	¥9,000	海外旅行でよくあるシチュエーションを想定し、実際に使える英会話を学びます。	
2	水	英会話(3,4歳コース)	14:00~14:50	幼児室	13 20 27	10 17 24	14 21 28	3,4歳児	3,4歳児	10名	9	¥1,000	¥9,000	英語に興味を持たせることを目的とし、遊びを取り入れながら単語を学びます。	
3	水	英会話(5,6歳コース)	15:00~15:50	幼児室	13 20 27	10 17 24	14 21 28	5,6歳児	5,6歳児	10名	9	¥1,000	¥9,000	英語に興味を持たせることを目的とし、遊びを取り入れながら単語を学びます。	