

平成30年度 スポーツ教室(東総合スポーツセンター)

No.	教室名	期	費用	内容	参加者数	延参加者数
1	太極拳	前	参加料 4,550円	太極拳の基本動作を学び、健康づくりに役立てましょう。初心者でも安心して参加できます。	25	195
		後	参加料 5,250円		24	219
2	ベーシックステップ (初級者向け)	春	参加料 5,000円	ステップ台と呼ばれる踏み台を使って、音楽に合わせてながら体に無理な負荷をかけずに昇降運動を行うエクササイズです。	20	127
		秋	参加料 4,000円		14	85
		冬	参加料 3,500円		12	64
3	骨盤調整 エクササイズ	春	参加料 5,000円	骨盤・背中まわりの筋肉をゆっくり動かしながら歪みを調整していきます。ボディーラインの修正やぽっこりお腹改善に効果あります。	12	77
		秋	参加料 4,000円		15	61
		冬	参加料 3,500円		10	48
4	ダンス エアロビクス	春	参加料 5,000円	ダンスエアロでは力強い直線的な動きだけでなく、柔らかい曲線の動きを取り入れながら音楽に合わせて動く、脂肪燃焼効果の期待できるエクササイズです。	29	113
		秋	参加料 4,000円		14	79
		冬	参加料 3,500円		14	72
5	骨盤リセット	春	参加料 5,000円	骨盤の歪みを正常な形に戻す運動を行います。ボディーラインの修正やぽっこりお腹改善に効果あります。	29	237
		秋	参加料 4,000円		28	184
		冬	参加料 3,500円		30	162
6	フラダンス(午前)	春	参加料 5,000円	入門クラスのフラダンスでハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。	36	252
		秋			27	231
		冬			33	241
7	ピラティス(夜)	春	参加料 5,000円	体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。	29	215
		秋			29	220
		冬			27	187
8	からだリセットヨガ	春	参加料 5,000円	簡単なヨガのポーズを行い、知らず知らずのうちに溜め込んでいる疲れやストレスをリセットさせます。	29	236
		秋			26	216
		冬			28	182
9	DANCE BOX	春	参加料 8,000円	avex 独自の『3 か月完結型のダンス振り付けプログラム』です。課題曲はavex のヒット楽曲を使用しているため、未経験者でも曲に合わせて楽しく振付を覚えることができます。	17	154
		秋			11	105
		冬			10	90

No.	教室名	期	費用	内容	参加者数	延参加者数
10	ルーシーダットン	春	参加料 4,000円	体の歪みを整える、タイ式のヨガ。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	32	155
		秋			23	144
		冬			19	150
11	EZ DO DANCERCIZE (火曜日)	春	参加料 6,000円	メガヒットしたあのエクササイズ!!ダンスで楽しくシェイプアップしたい人、これからダンスを始めてみたい人、運動不足を解消したい人、ストレスを解消したい人にオススメです。	83	553
		秋			60	423
		冬			30	254
12	ヨガ(午前)	春	参加料 4,000円	ヨガの基本技術を習得し健康増進を図る。	73	567
		秋			85	553
		冬			78	523
13	幼児体操	春	保育料 7,000円 (1人)	幼児体操教室	開催中止	
		秋			2	9
		冬			開催中止	
14	ズンバ	春	参加料 4,000円	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。脂肪燃焼させ体のシェイプアップを図りましょう。	118	375
		秋			134	378
		冬			122	373
15	幼児体操	春	保育料 7,000円 (1人)	幼児体操教室	3	23
		秋			2	15
		冬			開催中止	

No.	教室名	期	費用	内容	参加者数	延参加者数
16	ソフト エアロビクス	春	参加料 4,000円	難易度、運動強度の低い (ローインパクト)エアロビクス ダンスで日頃の運動不足の 解消とストレスを発散しましょ う。	93	624
		秋			88	638
		冬			76	560
17	EZ DO DANCERIZE (水曜日)	春	参加料 6,000円	メガヒットしたあのエクササイ ズ!!ダンスで楽しくシェイプアッ プしたい人、これからダンスを 始めてみたい人、運動不足を 解消したい人、ストレスを解消 したい人にオススメです。	49	246
		秋			20	124
		冬			16	102
18	キッズホップ	春	参加料 3,000円	小学生対象にヒップホップを 中心としたダンスを楽しみリズム 感を養います。	30	274
		秋			23	217
		冬			17	152
19	ヨガ(夜)	春	参加料 4,000円	様々なポーズを呼吸のリズム に合わせて、流れるように行 います。誰でも無理なく気持 ちよくヨガの基本を練習できま す。	39	204
		秋			53	309
		冬			32	191
20	ボクシング エクササイズ (夜)	春	参加料 4,000円	格闘技の動きを入れたエクサ サイズでストレス発散健康増 進を図る。	54	258
		秋			67	289
		冬			42	266
21	背骨コンディショニング 体験会	冬	参加料 無料	3つの要素で構成された運動 プログラムです。	19	
22	バレトン	春	参加料 5,000円	3つ(フィットネス・バレー・ヨ ガ)要素を組み入れた動きで 全身の筋肉バランス・柔軟 性・心肺機能の向上を目指し ましょう。	9	70
		秋			8	56
		冬			15	83
23	THE SLOW® リンパドレナージュ 体験会	冬	参加料 無料	THE SLOW®独自のセルフ美 容整体メソッド。	21	
24	コンディショニング フィットネス	春	参加料 5,000円	ウェーブスリングを使用したス トレッチ及び筋コンディショ ニングを行い、しなやかな心と からだ作りを目指すトータルコ ンディショニングプログラムで す。	開催中止	
		秋			開催中止	
		冬			開催中止	
25	ポールで骨盤調整	春	参加料 5,000円	エクササイズ用ポールを使っ て、トレーニングやストレッチ を行います。	30	198
		秋			17	132
		冬			13	116

No.	教室名	期	費用	内容	参加者数	延参加者数
26	ヨガ & ピラティス	春	参加料 5,000円	ヨガとピラティスの融合したエクササイズでしなやかな身体を目指します。	25	160
		秋			25	168
		冬			28	191
27	木曜フラダンス(夜)	春	参加料 5,000円	入門クラスのフラダンスでハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。	22	176
		秋			20	168
		冬			18	136
28	エアロビクス(午前)	春	参加料 4,000円	有酸素運動の代表:エアロビクスダンスで日頃の運動不足の解消とストレスを分散しましょう。	57	290
		秋			50	316
		冬			44	295
29	ラテンダンス エクササイズ	春	参加料 4,000円	明るく陽気なラテンの曲に合わせてステップを踏みながら、お腹やウエスト周りを効果的に絞込むダンスエクササイズです。	27	152
		秋			27	157
		冬			32	123
30	いきいき健康	春	参加料 2,500円	ウォーキング, レクリエーション等, 健康の維持増進を目的とした軽運動を行います。	40	313
		秋			42	328
		冬			35	294
31	ピラティス(午前)	春	参加料 5,000円	体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。	27	191
		秋			17	133
		冬			25	134

No.	教室名	期	費用	内容	参加者数	延参加者数
32	ゆったり健康	春	参加料 2,000円	65歳以上の方が対象の健康づくり教室。イスに座った状態で運動を行います。	41	353
		秋			38	298
		冬			41	366
33	金曜フラダンス(夜)	春	参加料 5,000円	入門クラスのフラダンスでハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。	16	125
		秋			27	142
		冬			17	119
34	タヒチアンダンス	春	参加料 5,000円	音楽に合わせて気持ちよく踊ることで精神的にもリフレッシュできるエクササイズです。	25	120
		秋			24	90
		冬			10	56
35	上級者卓球(月曜日)	春	参加料 5,400円	基本技術の応用クラスです。ワンポイントアドバイスでさらなる上達を目指します。	34	265
		秋	参加料 4,800円		23	157
		冬	参加料 4,200円		26	153
36	中級者卓球	春	参加料 5,400円	基本的な動作ができ、さらに上達を目指す方のクラスです。ワンポイントアドバイスで上達を目指します。	32	241
		秋	参加料 4,800円		27	176
		冬	参加料 4,200円		24	142
37	初級者卓球	春	参加料 7,200円	ラケットの握り方から、基本的なラケット操作の練習を行います。試合ができるまでを目指します。	25	235
		秋			20	210
		冬			参加料 6,000円	22
38	上級者卓球(金曜日)	春	参加料 5,400円	基本技術の応用クラスです。ワンポイントアドバイスでさらなる上達を目指します。	24	181
		秋	参加料 4,800円		26	173
		冬			20	124
39	バウンドテニス	春	参加料 6,600円	ラケットの握り方から、基本的なラケット操作の練習を行います。試合ができるまでを目指します。	27	202
		秋			40	215
		冬			30	143
40	東スポ運動塾 (小学1・2年生)	春	参加料 5,000円	鉄棒やマット運動を通して、筋力やボディーバランス・運動感覚を養います。また逆上がりの習得を目指します。	18	158
		秋			16	133
		冬			13	106

No.	教室名	期	費用	内容	参加者数	延参加者数
41	東スポ運動塾 (小学3~5年生)	春	参加料 5,000円	鉄棒やマット運動を通して、筋力やボディーバランス・運動感覚を養います。また逆上がり の習得を目指します。	20	181
		秋			21	197
		冬			14	130
42	初心者 クライミング 講習会	春	参加料 5,000円 (保険料込み) 入場料(1回) 大人300円 65歳以上100円	トプロープ式クライミングの 登攀及び確保技術を習得しま す。	5	20
		秋			9	36
		冬			5	21
43	健康倶楽部	春	参加料 15,000円 入場料(1回) 大人250円 65歳以上100円	生活習慣病予備軍の方を対 象に、医療機関と連携して効 果的な運動指導を行う。	8	88
		秋			9	98
44	英語で親子ヨガ	春	参加料 2,500円	1歳以上の未就学児と一緒 に参加できる親子向けのヨ ガ教室です。。	開催中止	
		秋①			7	23
		秋②			11	46
		冬			11	40
45	ヨガ(午前)	夏	参加料 2,500円	ヨガの基本技術を習得し健康 増進を図る。	15	61
46	体験ジュニア空手	夏	参加料 2,000円	空手の体験クラスです。	7	45
47	夏休みだよ! わくわくスポーツタイム	夏	参加料 1,500円	球技やニュースポーツを体験 し楽しく運動します。	15	19
48	春休みだよ! わくわくスポーツタイム	冬	参加料 1,000円	球技やニュースポーツを体験 し楽しく運動します。	6	
49	トレーニング 入門講習会	通年	入場料(1回) 大人250円 65歳以上100円	トレーニングマシンの使い方や、その 人にあったトレーニングメニューの提 供をします。	75	
50	体力測定	通年	入場料(1回) 大人250円 65歳以上100円	筋力・柔軟性・持久力などを 測定し評価します。	34	
51	みんなで遊ぼう!! 親子プレイタイム	通年	保護者のみ 参加料(1回)300円	親子で楽しくリズム体操や軽 運動を行います。	178	

No.	イベント・大会名	参加料	内容	参加者数
1	卓球大会(春)	各600円	教室で磨いた技術を試す機 会を提供し、利用促進を図る とともに教室参加者同士の交 流を深める。	83
2	卓球大会(秋)			開催中止
3	卓球大会(冬)			65