

下山スポーツセンター

令和2年度スポーツ教室

Table with columns: No, 教室名, 期日, 日程, 曜日, 時間, 講師, 回数, 対象, 定員, 参加料, 入場料, 内容, 室場. Contains details for various sports classes like Aqua Shaping, Aqua Splash, Aerobics, and more.

下山スポーツセンター 令和2年度スポーツ教室

No.	教室名	期 日	日 程														曜日	時 間	講 師	回 数	対 象	定 員	参 加 料	入 場 料 ※毎回必要	内 容	室 場
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭										
38	バランス コーディネーション	春 4月10日 ~ 6月12日	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12				金	11:30~ 12:15	鍛間 愛美	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 18名	3,500 円	250円(1回)	簡単なストレッチと筋コンディショニングを 組み合わせた機能改善プログラム	会議室	
		夏 7月10日 ~ 8月28日	7/10	7/17	7/31	8/7	8/21	8/28							金	6 回			2,100 円							
		秋 9月18日 ~ 12月4日	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	金	12 回			4,200 円							
		冬 1月8日 ~ 3月12日	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12			金	10 回			3,500 円							
39	ソフトエアロビクス	春 4月17日 ~ 6月19日	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19				金	13:30~ 14:15	小林 真弓	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 20名	3,500 円	250円(1回)	難易度、運動強度の低いエアロビクスで す。無理なく楽しく持久力・筋力を向上を 目指します。ストレス発散に最適です。	会議室	
		夏 7月3日 ~ 9月18日	7/3	7/10	7/17	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18			金	10 回			3,500 円							
		秋 10月9日 ~ 12月11日	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11			金	10 回			3,500 円							
		冬 1月8日 ~ 3月12日	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12			金	10 回			3,500 円							
40	ヨガレッチ	春 4月17日 ~ 6月19日	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19				金	14:30~ 15:15	小林 真弓	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 20名	3,500 円	250円(1回)	ヨガとストレッチを組み合わせたヨガレッ チを行います。楽しく筋力・柔軟性の向上を図 ります。	会議室	
		夏 7月3日 ~ 9月18日	7/3	7/10	7/17	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18			金	10 回			3,500 円							
		秋 10月9日 ~ 12月11日	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11			金	10 回			3,500 円							
		冬 1月8日 ~ 3月12日	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12			金	10 回			3,500 円							
41	ヨガ19	春 4月17日 ~ 6月19日	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19				金	19:00~ 19:45	木村 智恵子	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 18名	3,500 円	250円(1回)	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて 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礎から 出来ます。	会議室	
		夏 7月3日 ~ 9月18日	7/3	7/10	7/17	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18			金	10 回			3,500 円							
		秋 10月9日 ~ 12月11日	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11			金	10 回			3,500 円							
		冬 1月8日 ~ 3月12日	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12			金	10 回			3,500 円							
42	ヨガ20	春 4月17日 ~ 6月19日	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19				金	20:00~ 20:45	木村 智恵子	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 18名	3,500 円	250円(1回)	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて 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礎から 出来ます。	会議室	
		夏 7月3日 ~ 9月18日	7/3	7/10	7/17	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18			金	10 回			3,500 円							
		秋 10月9日 ~ 12月11日	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11			金	10 回			3,500 円							
		冬 1月8日 ~ 3月12日	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12			金	10 回			3,500 円							
43	タヒチアンダンス	春 4月11日 ~ 6月20日	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20				土	10:00~ 11:00	丸山 友美	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 20名	3,500 円	250円(1回)	音楽に合わせて笑顔でダンス。 ウエスト、おなか、背中のインナーマッス ルを刺激し、基礎代謝がアップします。	会議室	
		夏 7月4日 ~ 9月19日	7/4	7/11	7/18	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19			土	10 回			3,500 円							
		秋 10月3日 ~ 12月12日	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/28	12/5	12/12			土	10 回			3,500 円							
		冬 1月9日 ~ 3月13日	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13			土	10 回			3,500 円							
44	エアロビクス	春 4月11日 ~ 6月20日	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20				土	11:30~ 12:15	橋見 優子	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 18名	3,500 円	250円(1回)	難易度、運動強度の高いエアロビクスで す。音楽に合わせて身体を動かし、持久力・ 筋力を向上を目指します。ストレス発散に 最適です。	会議室	
		夏 7月4日 ~ 8月22日	7/4	7/11	7/18	8/1	8/8	8/22						土	6 回	2,100 円										
		秋 9月26日 ~ 12月5日	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/28	12/5			土	10 回			3,500 円							
		冬 1月9日 ~ 3月13日	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13			土	10 回			3,500 円							

No.	イベント名	期 日	日 程														曜日	時 間	講 師	回 数	対 象	定 員	参 加 料	入 場 料 ※毎回必要	内 容	室 場
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭										
1	中地区 遠征野球大会	6月 2~4チーム	6/18	6/19 予備日	6/25 予備日											木	09:00~ 17:00	審判員4名	1 回	60歳以上の方	49~ム	5,000 円	不要	古布遠征野球チームによるトーナメント戦	中地区運動広場 (津島屋運動公園)	
2	山の下 親子deちやぶ	7-8月 定員:50組	7/16	8/20											木	10:30~ 11:15	スタッフ2名	2 回	幼児と保護者	先着 20組	100 円	おとな 200円(1回) こども 100円(1回)	浮き輪等を使用し、親子で触れ合い、楽 しく遊び、運動不足・ストレス解消します。	山の下海浜 公園プール		
3	山の下 着衣泳教室	7月	7/12												日	10:00~ 12:00	海上保安庁	1 回	25m泳げる方 (小学校4年生以 下の方は保護者 と一緒の受講が 必要)	先着 40名	不要	おとな 200円(1回) こども 100円(1回)	水難事故時の護身術として着衣の状態で 水に浮くことを学びます。波の出るプール では海での着衣泳を体験できます。	山の下海浜 公園プール		