

平成22年度 スポーツ教室

| 教室名 | 期 | 曜日 | 時間 | 回数 | 対象 | 定員 | 費用 | 内容 | 参加者数 | 延べ参加人数 |
|-----------------|---|----|---------------------|-----|-------------------|-------|------------------------------------|--|------|--------|
| にこにこ健康45 | 春 | 木 | 13:30 ～ 15:00 | 10回 | 45歳以上 | なし | 参加料 500円 300円(秋) 入場料(1回)250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。 | 86 | 595 |
| | 秋 | | | 7回 | | | | | 65 | 322 |
| | 冬 | | | 9回 | | | | | 72 | 472 |
| ゆったり健康65 | 春 | 水 | 15:00 ～ 16:00 | 10回 | 65歳以上 | なし | 参加料 500円 入場料(1回)250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。 | 39 | 246 |
| | 秋 | | | 10回 | | | | | 37 | 246 |
| | 冬 | | | 9回 | | | | | 21 | 128 |
| エアロビクス | 春 | 火 | 19:00 ～ 20:30 | 10回 | 15歳以上 (中学生は除く) | 各100名 | 参加料 4,000円 入場料込み | 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 トレスを発散しましょう。 | 96 | 707 |
| | 秋 | | | 10回 | | | | | 104 | 730 |
| | 冬 | | | 10回 | | | | | 76 | 535 |
| ヨガ | 春 | 水 | 10:00 ～ 11:00 | 10回 | 15歳以上 (中学生は除く) | 各100名 | 参加料 3,000円 入場料込み | ヨガの基本技術を習得し 健康増進を図る。 | 113 | 871 |
| | 秋 | | | 10回 | | | | | 102 | 767 |
| | 冬 | | | 9回 | | | | | 96 | 577 |
| ズンバ | 春 | 水 | 11:30 ～ 12:30 | 10回 | 15歳以上 (中学生は除く) | 各100名 | 参加料 3,000円 入場料込み | 今流行のズンバで脂肪 燃焼しましょう。 | 58 | 462 |
| | 秋 | | | 10回 | | | | | 65 | 483 |
| | 冬 | | | 9回 | | | | | 75 | 508 |
| ソフトエアロビクス | 春 | 水 | 13:30 ～ 14:30 | 10回 | 15歳以上 (中学生は除く) | 各100名 | 参加料 3,000円 入場料込み | 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。 | 85 | 656 |
| | 秋 | | | 10回 | | | | | 95 | 712 |
| | 冬 | | | 9回 | | | | | 90 | 632 |
| キッズホップ | 春 | 水 | 16:45 ～ 17:45 | 10回 | 小学生 | 各50名 | 参加料 2,500円 入場料込み | 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。 | 22 | 199 |
| | 秋 | | | 10回 | | | | | 57 | 474 |
| | 冬 | | | 9回 | | | | | 32 | 231 |
| 夕方ヨガ | 春 | 水 | 18:45 ～ 19:45 | 10回 | 15歳以上 (中学生は除く) | 各100名 | 参加料 3,000円 入場料込み | ヨガの基本技術を習得し 健康増進を図る。 | 95 | 614 |
| | 秋 | | | 10回 | | | | | 106 | 715 |
| | 冬 | | | 9回 | | | | | 68 | 396 |
| ボクシング エクササイズ | 春 | 水 | 20:00 ～ 21:00 | 10回 | 15歳以上 (中学生は除く) | 各100名 | 参加料 3,000円 入場料込み | 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 | 88 | 588 |
| | 秋 | | | 10回 | | | | | 79 | 542 |
| | 冬 | | | 9回 | | | | | 96 | 605 |
| フラダンス | 春 | 木 | 19:30 ～ 20:30 | 10回 | 15歳以上 (中学生は除く) | 各30名 | 参加料 4,000円 入場料込み | ダンスで楽しみながら身 体を動かし、日頃の運動 不足を解消、健康増進を 図る | 32 | 261 |
| | 秋 | | | 10回 | | | | | 34 | 245 |
| | 冬 | | | 8回 | | | | | 28 | 162 |

平成22年度 スポーツ教室

| 教室名 | 期 | 曜日 | 時間 | 回数 | 対象 | 定員 | 費用 | 内容 | 参加者数 | 延べ参加人数 |
|---------------------------|----|-----------------|---------------------|---------------|---------------------------|-------|--|---|------|--------|
| ピラティス | 春 | 金 | 9:45 ～ 10:45 | 10回 | 15歳以上 (中学生は除く) | 各30名 | 参加料 4,000円 入場料込み | 今、人気のピラティスを東 スポでも開催します。緩や かな運動ですがしっかり 体幹をトレーニングできま す。 | 42 | 292 |
| | 秋 | | | 10回 | | | | | 37 | 277 |
| | 冬 | | | 8回 | | | | | 39 | 211 |
| お昼のフラダンス | 春 | 金 | 13:30 ～ 14:30 | 10回 | 15歳以上 (中学生は除く) | 各30名 | 参加料 4,000円 入場料込み | ダンスで楽しみながら身 体を動かし、日頃の運動 不足を解消、健康増進を 図る | 27 | 201 |
| | 秋 | | | 10回 | | | | | 28 | 232 |
| | 冬 | | | 8回 | | | | | 20 | 133 |
| 午前の エアロビクス | 春 | 木 | 10:00 ～ 11:30 | 10回 | 15歳以上 (中学生は除く) | 各100名 | 参加料 4,000円(春・冬) 2,000円(秋) 入場料込み | 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 トレスを発散しましょう。 | 80 | 657 |
| | 秋 | | | 5回 | | | | | 68 | 271 |
| | 冬 | | | 9回 | | | | | 68 | 460 |
| 太極拳 | 前 | 水 | 13:30 ～ 15:00 | 20回 | はじめての方 | 各30名 | 参加料7,000円 入場料込み | 入門レベル中心。はじ めての方でも安心で す。 | 20 | 288 |
| | 後 | | | 18回 | | | | | 23 | 298 |
| 初心者入門 バウンドテニス | 春 | 水 | 10:00 ～ 12:00 | 5回 | 15歳以上の 初心者 (中学生は除く) | 各20名 | 参加料 500円 入場料(1回)250円 | ラケットの握り方から始 まりラリーができるまでを 目指す。 | 29 | 114 |
| | 秋 | | | 5回 | | | | | 6 | 23 |
| | 冬 | | | 5回 | | | | | 15 | 61 |
| 初心者 クライミング | 春 | 木 | 19:15 ～ 20:45 | 各5回 | 15歳以上 (中学生は除く) | 各15名 | 参加料 2,400円 入場料(1回)300円 保険料1,100円 | トッ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。リード式も体験 できます。 | 18 | 72 |
| | 夏 | 火 | | | | | | | 18 | 78 |
| | 秋 | 木 | | | | | | | 15 | 54 |
| | 冬 | 火 | | | | | | | 19 | 77 |
| 健康倶楽部 | 春 | 火 | 13:30～ 15:30 | 各12回 | 40～74歳ま で | 各6名 | 参加料 7,000円 入場料(1回)250円 | 生活習慣病予備軍の方を 対象にパルス計を用い効 果的な運動指導を行う | 3 | 26 |
| | 冬 | | | | | | | | 5 | 55 |
| トレーニング 入門講習会 | 通年 | 曜日・時間は 月毎に変更 | | 月2回 | 15歳以上 (中学生を除く) | 各5名 | 入場料(1回)250円 | 効果的なトレーニング 方法をわかりやすく指 導します。 | 38 | 38 |
| 夏休みだよ! わくわくスポーツ タイム | 夏 | | 13:30～ 15:00 | 3回 | 小学生 | 50名 | 参加料 300円 入場料(1回)100円 | 球技やニュースポーツ リズム体操などを体験 し楽しく運動します。 | 41 | 107 |
| みんなで遊ぼう!! 親子プレイタイム | 通年 | 主に 第3金 | 10:00 ～ 11:30 | 月1回 (8月休み) | 幼児と その保護者 | なし | 保護者のみ 入場料(1回)250円 | リズム体操、遊具を使っ たレクリエーションなど を行います。 | 1821 | 1821 |
| 体力測定 | 通年 | 曜日・時間は 月毎に変更 | | 週1回 | 15歳以上 (中学生を除く) | なし | 入場料(1回)250円 | 筋力・柔軟性・持久力な どを測定し5段階で評価し ます。 | 38 | 38 |
| スポーツメディカル カウンセリング | | | 19:00～ 21:00 | 年1回 | スポーツ 愛好者 | 20名 | 無料 | 専門医師による診断と 理学療法士による実技 指導が受けられます。 | 18 | 18 |

* 冬に開催いたしました教室については、東日本大震災により、1回もしくは2回休講いたしました。