

平成21年度 下山スポーツセンター スポーツ教室

<プール教室>

教室名	期	期 日	曜日	時 間	回 数	対 象	定 員	費 用	内 容	参加人数	延べ参加人数
児童初心者水泳 (5・6年生コース)	春	5月12日～6月12日	火・金	16:30～17:30	各10回	泳げない 小学5・6年生	20名	なし 入場料(1回)200円	クロールで25m完泳を目指し、水泳の楽しさを味わい、体力向上を図る。	19	174
みんなの水泳	春	5月13日～7月15日	水	10:00～11:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各70名	1,600円 入場料(1回)500円	泳げない人は水慣れから、泳げる方は4泳法習得を目指す。 (下記よりクラス選択) ①初心者 ②クロール・背泳ぎ中心 ③平泳ぎ・バタフライ中心	42	361
	秋	9月9日～11月18日								61	465
	冬	1月13日～3月17日								57	467
サタデー水泳	春	5月9日～7月11日	土	10:00～11:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各70名	1,600円 入場料(1回)500円	①初心者 ②クロール・背泳ぎ中心 ③平泳ぎ・バタフライ中心	27	183
	秋	9月12日～11月14日								33	243
	冬	1月16日～3月20日								37	284
アクアエクササイズ	春	5月8日～7月10日	金	10:00～10:45	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各70名	2,000円 入場料(1回)500円	水中でのエアロビクスダンスやトレーニング、リラクゼーションで楽しく健康づくりを行います。	58	397
	秋	9月11日～11月13日								55	399
	冬	1月8日～3月12日								57	396
水中健康	春	5月14日～7月16日	木	10:00～11:00	各10回	15歳以上 (中学生は除く)	各70名	500円 入場料(1回)500円	水中でのウォーキング、トレーニング、リズムエクササイズ等で楽しく健康づくりを行います。	70	513
	秋	9月10日～11月12日								85	565
	冬	1月14日～3月25日								76	531
親子DEちやぶ	春	5月～11月(8月を除く) ※10月は第1火曜日	毎月 第2 火曜日	10:00～11:00	月1回	幼児と保護者	50組	保護者のみ 入場料(1回)500円	浮き具等を使用し、親子で触れ合い、楽しく遊びます。	132	132
	秋									134	134
シニアのための 初心者水泳	春	5月13日～7月15日	水	14:30～15:30	各10回	65歳以上の 泳げない方	各20名	500円 入場料(1回)500円	生涯スポーツとして基本から水泳を習得し、クロール25m完泳を目指す。	24	154
	秋	9月9日～11月18日								17	129
	冬	1月13日～3月17日								15	110

<健康づくり事業>

教室名	期	期 日	曜日	時 間	回 数	対 象	定 員	費 用	内 容	参加人数	延べ参加人数
なごやか 健康教室	春	5月12日～7月14日	火	14:00～15:00	各10回	65歳以上	各20名	500円 入場料なし	楽しくやさしい運動を行い、持久力・筋力・柔軟性の向上を図る。	17	129
	秋	9月8日～12月8日								20	132
	冬	1月19日～3月30日								16	121
なごやか健康(木コース)	冬	2月20日～4月31日	木							15	106
下山 スポーツセンター 健康づくり講座	春	6月14日	日	10:00～12:00	各1回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	500円 入場料なし	春・フィットネスホール エクササイズ講習会 秋・ヒラティス講習会 冬・インスパイキング エクササイズ講習会	22	22
	秋	10月25日								25	25
	冬	2月14日								24	24
体力測定 &相談	春	通年(月1回) 日程は毎月に変更 ※5月～		14:00～16:00	各1回	15歳以上の トレーニング初心者 (中学生は除く)	1回 3名 程度	なし 入場料250円	体力測定を実施し、その結果から個人に応じた運動プログラム・相談を行う。	8	8
	秋									12	12
	冬									8	8

平成21年度 中地区運動広場 スポーツ教室

教室名	期	期 日	曜日	時 間	回 数	対 象	定 員	費 用	内 容	参加人数	延べ 参加人数
テニス火曜	秋	9月1日～10月6日	火	10:00～ 12:00	5回	15歳以上 (中学生は除く)	各10名	5,000円 入場料なし	基礎技術やルールを身につけ、ゲームを楽しめるようになることを目標に行います。	※応募なし	※応募なし
ステップアップ木曜	秋	9月3日～10月1日	木						基礎練習を中心に、ゲームの基本的組み立てと戦術習得を目標に行います。	5	20