

下山スポーツセンター

平成25年度スポーツ教室

教室数：25教室

NO.1

No.	教室名	期日	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容
1	みんなの水泳 はじめてコース	春 4月11日～7月11日	木	10:00～ 11:00	14回	泳げない 15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	参加料2800円 入場料500円(1回)	水慣れからはじめ、クロール、背泳ぎ25m 完泳を目指します。
		秋 9月5日～12月5日			14回			参加料2800円 入場料500円(1回)	
		冬 1月9日～3月13日			10回			参加料2000円 入場料500円(1回)	
2	みんなの水泳 クロール・背泳ぎ コース①	春 4月11日～7月11日			14回	クロール25m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	参加料2800円 入場料500円(1回)	ターンを習得し、クロール、背泳ぎで50m完泳 を目指します。
		秋 9月5日～12月5日			14回			参加料2800円 入場料500円(1回)	
		冬 1月9日～3月13日			10回			参加料2000円 入場料500円(1回)	
3	みんなの水泳 クロール・背泳ぎ コース②	春 4月11日～7月11日			14回	18名	参加料2800円 入場料500円(1回)		
		秋 9月5日～12月5日			14回		参加料2800円 入場料500円(1回)		
4	みんなの水泳 平泳ぎコース	春 4月11日～7月11日			14回	クロール・背泳ぎ 25m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	参加料2800円 入場料500円(1回)	平泳ぎ25m 完泳を目指します。
		秋 9月5日～12月5日	14回	参加料2800円 入場料500円(1回)					
		冬 1月9日～3月13日	10回	参加料2000円 入場料500円(1回)					
5	みんなの水泳 バタフライコース	春 4月11日～7月11日	14回	クロール・背泳ぎ・ 平泳ぎ25m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	参加料2800円 入場料500円(1回)	バタフライ25m完泳を目指します。 ※上達した人は100m個人メドレーの 完泳を目指します。		
		秋 9月5日～12月5日	14回			参加料2800円 入場料500円(1回)			
		冬 1月9日～3月13日	10回			参加料2000円 入場料500円(1回)			
6	サタデー水泳 はじめてコース	春 4月13日～6月22日	土	10:00～ 11:00	10回	泳げない 15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	参加料2000円 入場料500円(1回)	水慣れからはじめ、クロール、背泳ぎ25m 完泳を目指します。
		秋 9月14日～12月7日			12回			参加料2400円 入場料500円(1回)	
		冬 1月11日～3月15日			10回			参加料2000円 入場料500円(1回)	
7	サタデー水泳 クロール・背泳ぎ コース①	春 4月13日～6月22日			10回	クロール25m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	参加料2000円 入場料500円(1回)	ターンを習得し、クロール、背泳ぎ50m完泳 目指します。
		秋 9月14日～12月7日			12回			参加料2400円 入場料500円(1回)	
		冬 1月11日～3月15日			10回			参加料2000円 入場料500円(1回)	
8	サタデー水泳 クロール・背泳ぎ コース②	春 4月13日～6月22日			10回	18名	参加料2000円 入場料500円(1回)		
		秋 9月14日～12月7日			12回		参加料2400円 入場料500円(1回)		
9	サタデー水泳 平泳ぎ・バタフライ コース	春 4月13日～6月22日			10回	クロール・背泳ぎ 25m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	参加料2000円 入場料500円(1回)	平泳ぎ、バタフライで25m完泳を目指 します。 ※上達した人は100m個人 メドレーの 完泳を目指します。
		秋 9月14日～12月7日	12回	参加料2400円 入場料500円(1回)					
		冬 1月11日～3月15日	10回	参加料2000円 入場料500円(1回)					
10	アフタヌーン水泳 はじめてコース	春 4月10日～7月10日	水	14:30～ 15:30	14回	泳げない 15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	参加料2800円 入場料500円(1回)	水慣れから水泳の基本を習得し、クロール 25m 完泳を目指します。
		秋 9月11日～12月11日			14回			参加料2800円 入場料500円(1回)	
		冬 1月8日～3月12日			10回			参加料2000円 入場料500円(1回)	
11	アフタヌーン水泳 クロール・背泳ぎ コース	春 4月10日～7月10日			14回	クロール25m泳げ る 15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	参加料2800円 入場料500円(1回)	ターンを習得し、クロール、背泳ぎ50m完泳 を目指します。
		秋 9月11日～12月11日			14回			参加料2800円 入場料500円(1回)	
		冬 1月8日～3月12日			10回			参加料2000円 入場料500円(1回)	
12	ナイト水泳 (はじめてコース)	春 4月11日～7月11日			14回	泳げない 15歳以上 (中学生は除く)	15名	参加料3500円 入場料500円(1回)	水慣れから水泳の基本を習得します。クロール、 背泳ぎで25m 完泳を目指します。
		秋 9月5日～12月5日			14回			参加料3500円 入場料500円(1回)	
13	ナイト水泳 (クロール・背泳ぎコース)	冬 1月9日～3月13日			木	19:00～ 20:00	10回	クロール25m泳げる 15歳以上の方	15名

14	ちびっこクロール (4・5・6年生コース)	春	4月9日	～	5月21日	火・金 (週2回)	16:30～ 17:30	10回	泳げない 小学4・5・6年生	15名	参加料2000円 入場料200円(1回)	水慣れ等基本からはじめ、水泳の楽しさを味わうとともに、体力向上を図ります。クロール25m完泳を目指します。
		秋	9月10日	～	10月22日			10回				
		冬	1月10日	～	2月7日			8回				
15	ちびっこクロール (3年生コース)	春	5月24日	～	6月25日	火・金 (週2回)	16:30～ 17:30	10回	泳げない 小学3年生	15名	参加料2000円 入場料200円(1回)	水慣れ等基本からはじめ、水泳の楽しさを味わうとともに体力向上を図ります。クロールで進むこと、息継ぎの習得を目標とします。
		秋	10月25日	～	11月29日			10回				
		冬	2月14日	～	3月11日			8回				
16	アクアエクササイズ*	春	4月10日	～	6月26日	水	10:00～ 10:45	12回	15歳以上の方 (中学生は除く)	70名	参加料2400円 入場料500円(1回)	水中で行うエアロビクスダンスです。水の特性を活かして陸上よりも多くの運動量が得られます。関節への負担が少ないので、安全に無理なく運動不足を解消できます。
		夏	7月10日	～	9月18日		9:20～ 9:50	10回				
		秋	10月2日	～	12月18日		10:00～ 10:45	12回				
		冬	1月8日	～	3月12日		10回					
17	プールde健康 (金)	春	4月12日	～	7月5日	金	10:00～ 11:00	12回	15歳以上の方 (中学生は除く)	70名	参加料600円 入場料500円(1回)	水の抵抗や浮力を利用し、アクアグロブやヌードルといった水中用器具を用いたウォーキング、トレーニング、リズミックエクササイズ、リラクゼーションを行います。
		秋	9月6日	～	12月6日			14回				
		冬	1月10日	～	3月14日			10回				
18	アクアウォーキング & フィットネス	春	4月10日	～	7月10日	水	19:15～ 20:00	14回	15歳以上の方 (中学生は除く)	20名	参加料4,200円 入場料500円(1回)	水の抵抗や浮力を利用し、アクアグロブやヌードルといった水中用器具を用いたウォーキング、トレーニング、エアロビクスダンス、リラクゼーションを行います。
		秋	9月11日	～	12月11日			14回				
		冬	1月8日	～	3月12日			10回				
19	親子deちやぶ*	回数:各月1回 定員:50組				主に 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500円(1回)	浮き具等を使用し、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。
20	シニアのための やさしい健康 (火)	春	4月9日	～	7月9日	火	14:00～ 15:00	12回	60歳以上の方	各 20名	参加料600円 入場料なし	ウォーキングを中心とした低強度の運動を行います。各回によってチューブ、ダンベル、ボール等を使用して、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。
		秋	9月3日	～	12月17日			12回				
		冬	1月7日	～	3月25日			10回				
21	シニアのための やさしい健康 (木)	春	4月11日	～	7月27日	木	14:00～ 15:00	12回	60歳以上の方	各 20名	参加料600円 入場料なし	ウォーキングを中心とした低強度の運動を行います。各回によってチューブ、ダンベル、ボール等を使用して、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。
		秋	9月5日	～	12月21日			12回				
		冬	1月9日	～	3月13日			10回				
22	体力測定&相談	通 年	日程は毎月に変更			52 回	14:00～ 16:00	週 1 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	2名	参加料なし 入場料250円(1回)	6項目(持久力、筋力、筋持久力、敏捷性、瞬発力、柔軟性)の体力測定を実施し、その結果から個人に応じた運動プログラム作成・相談を行います。 ※測定のみでも可能です。
23	ヨガ	春	4月12日	～	6月21日	金	19:00～ 20:00	10回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 20名	参加料4,500円 入場料なし	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礎から出来ます。
		夏	7月5日	～	9月6日			10回				
		秋	9月27日	～	12月29日			10回				
		冬	1月10日	～	3月14日			10回				
24	ピラティス	春	4月9日	～	6月25日	火	19:00～ 20:00	10回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 20名	参加料4,500円 入場料なし	体の奥深くにある筋肉を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を手にいれることができます。
		夏	7月4日	～	9月5日		10:00～ 11:00	10回				
		秋	10月1日	～	11月17日		19:00～ 20:00	10回				
		冬	1月9日	～	3月13日		10:00～ 11:00	10回				
25	からだ調整 エクササイズ	春	4月10日	～	6月12日	水	10:00～ 11:00	10回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 20名	参加料4,500円 入場料なし	ピラティスの要素を取り入れ、身体の歪みを整えながら基礎代謝のアップと柔軟な身体づくりを目指します。
		夏	7月3日	～	9月4日			10回				
		秋	9月25日	～	11月27日			10回				
		冬	1月8日	～	3月12日			10回				