

下山スポーツセンター 平成26年度スポーツ教室

教室数：33教室(H25=25教室)

No.	教室名	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				
1	みんなの水泳 はじめて クロール・ 背泳ぎコース	春	4月10日～7月10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、背泳ぎで25m 完泳を目指します。	64	751				
		秋	9月11日～12月11日			14回			参加料2800円 入場料500円(1回)		63	729				
		冬	1月8日～3月12日			10回			参加料2000円 入場料500円(1回)		70	564				
2	みんなの水泳 しっかり クロール・ 背泳ぎコース	春	4月10日～7月10日			木	10:00～ 11:00	14回	クロール・背泳ぎで 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)					
3	みんなの水泳 はじめて 平泳ぎ・ バタフライコース	春	4月10日～7月10日					木	10:00～ 11:00	14回	クロール・背泳ぎで 50m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、バタフライの基本を習得し、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)			
4	みんなの水泳 しっかり 平泳ぎ・ バタフライコース	春	4月10日～7月10日	木	10:00～ 11:00					14回	クロール・背泳ぎで50m 平泳ぎ・バタフライで 25m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	36名	参加料2800円 入場料500円(1回)	4泳法の完成度を上げ、100m個人メドレー の完泳を目指します。		
		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)			
5	サタデー水泳 はじめて クロール・ 背泳ぎコース	春	4月12日～6月21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、背泳ぎで25m 完泳を目指します。	55	376
		秋	9月20日～12月6日							12回			参加料2400円 入場料500円(1回)		50	424
		冬	1月10日～3月14日							10回			参加料2000円 入場料500円(1回)		60	467
6	サタデー水泳 しっかり クロール・ 背泳ぎコース	春	4月12日～6月21日					土	10:00～ 11:00	10回	クロール・背泳ぎで 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、背泳ぎで50m完泳 を目指します。		
		秋	9月20日～12月6日							12回			参加料2400円 入場料500円(1回)			
		冬	1月10日～3月14日							10回			参加料2000円 入場料500円(1回)			
7	サタデー水泳 平泳ぎ・ バタフライコース	春	4月12日～6月21日	土	10:00～ 11:00					10回	クロール・背泳ぎで 50m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、バタフライの基本を習得し、25m 完泳を目指し、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20日～12月6日							12回			参加料2400円 入場料500円(1回)			
		冬	1月10日～3月14日							10回			参加料2000円 入場料500円(1回)			
8	サタデー水泳 平泳ぎ・ バタフライコース	春	4月12日～6月21日			土	10:00～ 11:00			10回	クロール・背泳ぎで 50m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、バタフライの基本を習得し、25m 完泳を目指し、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20日～12月6日							12回			参加料2400円 入場料500円(1回)			
		冬	1月10日～3月14日							10回			参加料2000円 入場料500円(1回)			
9	サタデー水泳 4泳法コース	春	4月12日～6月21日					土	10:00～ 11:00	10回	4泳法を泳げる 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)	スピード練習など様々なメニューで 楽しく泳ぎこみます。		
		秋	9月20日～12月6日							12回			参加料2400円 入場料500円(1回)			
		冬	1月10日～3月14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 クロール・ 背泳ぎコース	春	4月9日～7月2日	水	14:30～ 15:30					12回	泳げない 15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	参加料2400円 入場料500円(1回)	水慣れからはじめ、クロール、背泳ぎで25m 完泳を目指します。	18	167
		秋	9月10日～12月10日							14回			参加料2800円 入場料500円(1回)		20	206
		冬	1月7日～3月18日							10回			参加料2000円 入場料500円(1回)		10	80
11	アフタヌーン水泳 しっかり クロール・ 背泳ぎコース	春	4月9日～7月2日			水	14:30～ 15:30			12回	クロール・背泳ぎで 25m泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	参加料2400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10日～12月10日							14回			参加料2800円 入場料500円(1回)			
		冬	1月7日～3月18日							10回			参加料2000円 入場料500円(1回)			

下山スポーツセンター 平成26年度スポーツ教室

教室数：33教室(H25=25教室)

24	やさしい健康 (火)	春	4月15日～7月1日	火	14:00～ 15:00	10回	60歳以上の方	各 20名	参加料500円	高齢者向けのやさしい強度の運動を行います。各回によってウォーキング、チューブ、ダンベル、ボール等を使用して、レクリエーションなどを交えながら、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。	21	132
		秋	9月9日～12月16日			10回			参加料500円		23	173
		冬	1月6日～3月17日			10回			参加料500円		20	181
25	やさしい健康 (木)	春	4月17日～6月19日	木	14:00～ 15:00	10回	60歳以上の方	各 20名	参加料500円	高齢者向けのやさしい強度の運動を行います。各回によってウォーキング、チューブ、ダンベル、ボール等を使用して、レクリエーションなどを交えながら、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。	21	181
		秋	9月11日～11月13日			10回			参加料500円		22	179
		冬	1月8日～3月12日			10回			参加料500円		21	182
26	体力測定&相談	通 年	日程は毎月に変更	火	14:00～ 16:00	週 1回	15歳以上の方 (中学生は除く)	2名	入場料250円(1回)	6種目(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。	15	15
				土							2	2
				土							15	15
											18	18
27	産後ママヨガ(A)	秋	9月18日～10月9日	木	10:00～ 10:45	4回	1歳未満の子を持つ産後ママ	10組	参加料 1,600円	産後ママ向けのヨガエクササイズ。1歳未満のお子様と一緒に参加できます。	18	56
28	産後ママヨガ(B)	秋	9月18日～10月9日	木	11:15～ 12:00	4回	1歳未満の子を持つ産後ママ	10組	参加料 1,600円	産後ママ向けのヨガエクササイズ。1歳未満のお子様と一緒に参加できます。	10	26
29	ヨガ	春	4月11日～6月13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	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。	20	163
		夏	7月4日～9月5日	金		10回					18	147
		秋	9月26日～11月28日	金		10回					22	161
		冬	1月9日～3月13日	金		10回					18	143
30	ピラティス	春	4月8日～6月24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	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。	21	146
		夏	7月3日～9月4日	木	10:00～ 11:00	10回					15	98
		秋	9月9日～12月16日	火	19:00～ 20:00	10回					19	118
		冬	1月8日～3月12日	木	10:00～ 11:00	10回					8	72
31	からだ調整 エクササイズ	春	4月9日～6月18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	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。	22	188
		夏	7月2日～9月3日	水		10回					23	185
		秋	9月24日～11月26日	水		10回					20	165
		冬	1月7日～3月18日	水		10回					20	166
32	ZUMBA (ズンバ)	春	4月11日～6月13日	金	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	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたエクササイズです。心肺機能向上や脂肪燃焼に最適なエクササイズです。	20	162
		夏	7月4日～9月5日	金		10回					22	173
		秋	9月26日～11月28日	金		10回					20	140
		冬	1月9日～3月13日	金		10回					18	153
33	みんなで健康 エアロ&ヨガレッチ	春	4月18日～6月20日	金	14:00～ 15:00	10回	50歳以上の方	各 20名	参加料3,000円	健康の維持・増進を目的とした運動を行います。ソフトエアロビクス、ヨガとストレッチを組み合わせたヨガレッチなどを行い、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。	18	154
		夏	7月4日～9月5日	金		10回			参加料3,000円		20	158
		秋	9月26日～11月28日	金		10回			参加料3,000円		20	166
		冬	1月9日～3月13日	金		10回			参加料3,000円		21	186
34	姿勢改善 エクササイズ	春	4月9日～6月18日	水	11:15～ 12:15	10回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 20名	参加料 4,500円	「からだ調整エクササイズ」からワンランクアップしたクラス。姿勢改善のためのトレーニング・ストレッチで積極的に身体を動かします。	20	156
		夏	7月2日～9月3日	水		10回					24	184
		秋	9月24日～11月26日	水		10回					21	185
		冬	1月7日～3月18日	水		10回					20	163