別紙３－１

平成２４年度　北地区スポーツセンター　スポーツ教室開催計画

教室名	期	日程 ①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	曜日	時間	講師	対象	定員	費用	内容	申込方法	決定方法
ステップ エクササイズ 【午前】	春	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18					月	9:45～ 10:30	佐藤　美和子	15歳以上 （中学生は除く）	各60名	参加料1,800円 入場料(1回)250円	ステップ台によるエクササイズです。一般的なエアロビクスに比べてローテンポで足に加わる衝撃も小さいので、体力に自信のない方も安心して行えます。	ハガキ・ＦＡＸ・電子メールまたは当センター窓口	定員を超えた場合責任抽選
	夏	7/2	7/9	7/23	7/30	8/6	8/27	9/3	9/10												参加料1,500円 入場料(1回)250円			
	秋	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10										参加料1,800円 入場料(1回)250円			
	冬	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25							中川　克也						
エアロビクス 【午前】	春	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18					月	10:45～ 11:30	佐藤　美和子	15歳以上 （中学生は除く）	各60名	参加料1,800円 入場料(1回)250円	インストラクターの明るい声と音楽に合わせて楽しく体を動かしながら脂肪燃焼しましょう!!		
	夏	7/2	7/9	7/23	7/30	8/6	8/27	9/3	9/10												参加料1,500円 入場料(1回)250円			
	秋	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10										参加料1,800円 入場料(1回)250円			
	冬	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25							中川　克也						
ルーシーダットン （タイ式ヨガ） 【夜】	春	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18					月	19:00～ 20:00	阿部　奈美恵	15歳以上 （中学生は除く）	各60名	参加料2,000円 入場料(1回)250円	体のゆがみを整える、タイ式のヨガ。関節を柔らかくし、リンパの流れと血行を促進します。誰でも無理なく気持ちよく練習できます。		
	夏	7/2	7/9	7/23	7/30	8/6	8/27	9/3	9/10												参加料1,800円 入場料(1回)250円			
	秋	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10										参加料2,000円 入場料(1回)250円			
	冬	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25													
親子でダンス	春	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18					月	17:00～ 18:00	鳥田野　恵美子	小学生と 保護者	各30組	参加料2,000円 入場料(1回) 大人250円 小人100円	音楽に合わせて親子一緒にリズミカルに体を動かします。親子で楽しみながらお子さんの身体能力向上も図ることができます。		
	夏																							
	秋	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10													
	冬																							
ピラティス 【午前】	春	4/11	4/18	4/25	5/16	5/23	5/30	6/13	6/20	6/27	7/11					水	9:45～ 10:45	宮島　久恵	15歳以上 （中学生は除く）	各50名	参加料2,000円 入場料(1回)250円	胸式呼吸でゆったりとした様々な動作を行います。体の奥深くにある筋肉(コア)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入れましょう。		
	夏	7/18	7/25	8/8	8/22	8/29	9/12	9/19	9/26												参加料1,800円 入場料(1回)250円			
	秋	10/3	10/17	10/24	10/31	11/14	11/21	11/28	12/12	12/19	12/26										参加料2,000円 入場料(1回)250円			
	冬	1/16	1/23	1/30	2/13	2/20	2/27	3/13	3/27												参加料1,800円 入場料(1回)250円			
ズンバ 【午後】	春	4/11	4/18	4/25	5/16	5/23	5/30	6/13	6/20	6/27	7/11					水	13:45～ 14:30	林　美紗	15歳以上 （中学生は除く）	各50名	参加料1,800円 入場料(1回)250円	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。脂肪燃焼させ体のシェイプアップを図りましょう。		
	夏	7/18	7/25	8/8	8/22	8/29	9/12	9/19	9/26												参加料1,500円 入場料(1回)250円			
	秋	10/3	10/17	10/24	10/31	11/14	11/21	11/28	12/12	12/19	12/26										参加料1,800円 入場料(1回)250円			
	冬	1/16	1/23	1/30	2/13	2/20	2/27	3/13	3/27												参加料1,500円 入場料(1回)250円			
フラダンス	春	4/11	4/18	4/25	5/16	5/23	5/30	6/13	6/20	6/27	7/11					水	14:45～ 15:45	橋本　優子	15歳以上 （中学生は除く）	各50名	参加料2,000円 入場料(1回)250円	一見優雅ですがたえず体を動かす運動量の多いエクササイズです。ハワイの曲に合わせて心肺機能向上や脂肪燃焼を図りましょう。		
	夏	7/18	7/25	8/8	8/22	8/29	9/12	9/19	9/26												参加料1,800円 入場料(1回)250円			
	秋	10/3	10/17	10/24	10/31	11/14	11/21	11/28	12/12	12/19	12/26										参加料2,000円 入場料(1回)250円			
	冬	1/16	1/23	1/30	2/13	2/20	2/27	3/13	3/27												参加料1,800円 入場料(1回)250円			
BOX KICK （ボックスキック）	春	4/11	4/18	4/25	5/16	5/23	5/30	6/13	6/20	6/27	7/11					水	19:00～ 19:45	城元　剛	15歳以上 （中学生は除く）	各50名	参加料1,800円 入場料(1回)250円	上半身はパンチ、下半身はキック。このバランスが代謝を上げ運動効果をUPさせます。老若男女問わず楽しくボディバランスを鍛えます。		
	夏	7/18	7/25	8/8	8/22	8/29	9/12	9/19	9/26												参加料1,500円 入場料(1回)250円			
	秋	10/3	10/17	10/24	10/31	11/14	11/21	11/28	12/12	12/19	12/26										参加料1,800円 入場料(1回)250円			
	冬	1/16	1/23	1/30	2/13	2/20	2/27	3/13	3/27												参加料1,500円 入場料(1回)250円			
スロー＆コア トレーニング	春	4/11	4/18	4/25	5/16	5/23	5/30	6/13	6/20	6/27	7/11					水	20:00～ 20:45	城元　剛	15歳以上 （中学生は除く）	各50名	参加料2,000円 入場料(1回)250円	アウター・インナーの筋肉をバランス良く使い、様々なシーンでのパフォーマンス向上を目的とした教室です。楽しくレベルアップしましょう！		
	夏	7/18	7/25	8/8	8/22	8/29	9/12	9/19	9/26												参加料1,800円 入場料(1回)250円			
	秋	10/3	10/17	10/24	10/31	11/14	11/21	11/28	12/12	12/19	12/26										参加料2,000円 入場料(1回)250円			
	冬	1/16	1/23	1/30	2/13	2/20	2/27	3/13	3/27												参加料1,800円 入場料(1回)250円			
コアリズム	春	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21					木	9:45～ 10:30	佐久間　好美	15歳以上 （中学生は除く）	各50名	参加料1,800円 入場料(1回)250円	女性に大人気のラテンダンスエクササイズです。腰振りダンスでウエストにくびれを復活させましょう。		
	夏	7/12	7/19	7/26	8/2	8/23	8/30	9/6	9/13												参加料1,500円 入場料(1回)250円			
	秋	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13										参加料1,800円 入場料(1回)250円			
	冬	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14													
ルーシーダットン （タイ式ヨガ） 【午前】	春	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21					木	10:45～ 11:30	阿部　奈美恵	15歳以上 （中学生は除く）	各60名	参加料1,800円 入場料(1回)250円	体のゆがみを整える、タイ式のヨガ。関節を柔らかくし、リンパの流れと血行を促進します。誰でも無理なく気持ちよく練習できます。		
	夏	7/12	7/19	7/26	8/2	8/23	8/30	9/6	9/13												参加料1,500円 入場料(1回)250円			
	秋	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13										参加料1,800円 入場料(1回)250円			
	冬	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14													
バレトン	春	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21					木	13:30～ 14:15	櫛谷　夏子	15歳以上 （中学生は除く）	各50名	参加料1,800円 入場料(1回)250円	ﾌｨｯﾄﾈｽとﾊﾞﾚｴとｴｱﾛﾋﾞｸｽを融合させたNY発の新感覚ｴｸｻｻｲｽﾞです。体幹を鍛えて体を引き締め柔軟性もUP。激しく体を動かさなくてもたっぷり汗をかける有酸素ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞです。		
	夏	7/12	7/19	7/26	8/2	8/23	8/30	9/6	9/13												参加料1,500円 入場料(1回)250円			
	秋	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13										参加料1,800円 入場料(1回)250円			
	冬	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14													
ステップ エクササイズ 【夜】	春	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21					木	19:00～ 19:45	陣谷　洋子	15歳以上 （中学生は除く）	各60名	参加料1,800円 入場料(1回)250円	ステップ台によるエクササイズです。一般的なエアロビクスに比べてローテンポで足に加わる衝撃も小さいので、体力に自信のない方も安心して行えます。		
	夏	7/12	7/19	7/26	8/2	8/23	8/30	9/6	9/13												参加料1,500円 入場料(1回)250円			
	秋	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13										参加料1,800円 入場料(1回)250円			
	冬	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14													
エアロビクス 【夜】	春	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21					木	20:00～ 20:45	陣谷　洋子	15歳以上 （中学生は除く）	各60名	参加料1,800円 入場料(1回)250円	インストラクターの明るい声と音楽に合わせて楽しく体を動かしながら脂肪燃焼しましょう!!		
	夏	7/12	7/19	7/26	8/2	8/23	8/30	9/6	9/13												参加料1,500円 入場料(1回)250円			
	秋	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13										参加料1,800円 入場料(1回)250円			
	冬	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14													
ズンバ 【昼】	春	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22					金	11:30～ 12:15	佐久間　好美	15歳以上 （中学生は除く）	各50名	参加料1,800円 入場料(1回)250円	初心者を対象としたズンバです。ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。脂肪燃焼させ体のシェイプアップを図りましょう。		
	夏	7/6	7/20	7/27	8/3	8/24	8/31	9/7	9/14												参加料1,500円 入場料(1回)250円			
	秋	9/28	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14										参加料1,800円 入場料(1回)250円			
	冬	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22													
タヒチアンダンス	春	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22					金	13:00～ 13:45	大平　紀子	15歳以上 （中学生は除く）	各50名	参加料2,000円 入場料(1回)250円	膝を曲げて中腰の姿勢でステップを踏むことで下半身のシェイプアップ効果があります。また音楽に合わせて気持ち良く踊ることで精神的にもリフレッシュできるエクササイズ。市内公共施設初登場！		
	夏	7/6	7/20	7/27	8/3	8/24	8/31	9/7	9/14												参加料1,800円 入場料(1回)250円			
	秋	9/28	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14													
	冬	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22													
ヨガ	春	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29					金	14:00～ 14:45	田村　美菜子	15歳以上 （中学生は除く）	各60名	参加料1,800円 入場料(1回)250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。ヨガの基本を習得すると共に心も体もリフレッシュしましょう。		
	夏	7/6	7/20	7/27	8/3	8/24	8/31	9/7	9/14												参加料1,500円 入場料(1回)250円			
	秋	9/28	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14										参加料1,800円 入場料(1回)250円			
	冬	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22													
ピラティス 【夜】	春	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22					金	19:30～ 20:30	宮島　久恵	15歳以上 （中学生は除く）	各50名	参加料2,000円 入場料(1回)250円	胸式呼吸でゆったりとした様々な動作を行います。体の奥深くにある筋肉(コア)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入れましょう。		
	夏	7/6	7/20	7/27	8/3	8/24	8/31	9/7	9/14												参加料1,800円 入場料(1回)250円			
	秋	9/28	10/12	10/19	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21										参加料2,000円 入場料(1回)250円			
	冬	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22													
高齢者のための 筋力アップ	春	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/23	月	13:30～ 14:30	スタッフ	60歳以上	なし	参加料700円 入場料(1回)250円	健康と体力維持のための筋力トレーニングを行います。各回によってダンベルやチューブ等を使用し、楽しくトレーニングを行い、筋力の向上を図ります。	当日直接	
	夏																							
	秋	9/3	9/10	9/24	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17									
	冬	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25										参加料500円 入場料(1回)250円			
いきいき健康50	春	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	7/19	木	13:30～ 14:30	スタッフ	50歳以上	なし	参加料700円 入場料(1回)250円	ウォーキングやレクリエーションなど、楽しみながらしっかりと体を動かすメニューを行います。		
	夏																							
	秋	9/13	9/20	9/27	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20									
	冬	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21	3/28										参加料500円 入場料(1回)250円			