

北地区スポーツセンター 2019年度スポーツ教室 全日程

2019/2/1

教室数: 24教室

コマ数: 757

757

103

H31-757コマ

841 (予備日含む)

No.	教室名	期 日	日 程												曜日	時 間	講 師	回 数	対 象	定 員	参加料	参加料 (1回券)	入場料 ※毎回必要	内 容	室 場
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫											
1	カラダ引き締めのトレーニング	春 4月8日 ~ 6月17日	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	(7/1)	9:45~10:15	佐藤 美和子	9 回	15歳以上 (中学生は除く)	40名	2,700 円	500円	不要	生涯体を動かすための筋肉を作るトレーニング。日常使わないような筋肉を使うことで、基礎代謝アップ。正しい姿勢の保持と腰痛などの予防にも効果的です。	多目的ルーム			
		夏 7月8日 ~ 9月9日	7/8	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	(9/30)														
		秋 10月7日 ~ 12月9日	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	(12/16)														
		冬 1月20日 ~ 3月16日	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/2	3/9	3/16 (3/23)														
2	エアロピクス(月曜)	春 4月8日 ~ 6月17日	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	(7/1)	10:30~11:30	佐藤 美和子	9 回	15歳以上 (中学生は除く)	50名	3,600 円	600円	不要	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す。	多目的ルーム			
		夏 7月8日 ~ 9月9日	7/8	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	(9/30)														
		秋 10月7日 ~ 12月9日	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	(12/16)														
		冬 1月20日 ~ 3月16日	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/2	3/9	3/16 (3/23)														
3	ステップエクササイズ(月曜)	夏 7月8日 ~ 9月9日	7/8	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	(9/30)	18:30~19:15	岡 千裕	9 回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	3,200 円	600円	不要	3つの要素(フィットネス、バレエ、ヨガ)を組み合わせた動きで体幹を鍛えながら、柔軟性もアップ。しなやかに美しい体を目指します。	多目的ルーム				
		春 4月8日 ~ 6月17日	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17 (7/1)														
		夏 7月8日 ~ 9月9日	7/8	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	(9/30)														
		秋 10月7日 ~ 12月9日	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	(12/16)														
4	バレトン	春 4月8日 ~ 6月17日	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	(7/1)	19:30~20:30	林 千重子	9 回	15歳以上 (中学生は除く)	40名	3,600 円	600円	不要	体の歪みを整えるツイストヨガ。関節を柔らかくし、リンパの流れや血行を促進します。	多目的ルーム			
		夏 7月8日 ~ 9月9日	7/8	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	(9/30)														
		秋 10月7日 ~ 12月9日	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	(12/16)														
		冬 1月20日 ~ 3月16日	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/2	3/9	3/16 (3/23)														
5	ルーシーダットン(月曜)	春 4月8日 ~ 6月17日	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	(7/1)	9:45~10:45	宮崎 久恵	8 回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	3,200 円	600円	不要	骨盤・背骨まわりの筋肉をゆっくり動かしながら歪みを調整していきます。骨盤をリセットし、健康的な体作りを目指します。	多目的ルーム			
		夏 7月8日 ~ 9月9日	7/8	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	(9/30)														
		秋 10月7日 ~ 12月9日	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	(12/16)														
		冬 1月20日 ~ 3月16日	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/2	3/9	3/16 (3/23)														
6	骨盤矯正エクササイズ	春 4月10日 ~ 6月26日	4/10	4/17	4/24	5/15	5/22	5/29	6/19	6/26	(*)	13:45~14:30	林 美紗	4 回	15歳以上 (中学生は除く)	40名	1,600 円	600円	不要	ラ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す。	多目的ルーム				
		夏 7月10日 ~ 9月16日	7/10	7/17	7/24	7/31	8/21	8/28	9/11	9/18	(9/25)														
		秋 10月16日 ~ 12月18日	10/16	10/23	10/30	11/13	11/20	11/27	12/11	12/18	(12/25)														
		冬 1月15日 ~ 3月18日	1/15	1/22	1/29	2/12	2/19	2/26	3/11	3/18	(3/25)														
7	ズンバ	春 4月10日 ~ 6月19日	4/10	4/17	4/24	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	(6/26)	19:10~19:55	城元 剛	8 回	15歳以上 (中学生は除く)	40名	3,200 円	600円	不要	ポディバランスの向上を目的とし、アウトライナーの筋肉をバランスよく使い、楽しくレベルアップします。	多目的ルーム				
		夏 7月10日 ~ 9月16日	7/10	7/17	7/24	7/31	8/21	8/28	9/11	9/18	(9/25)														
		秋 10月16日 ~ 12月18日	10/16	10/23	10/30	11/13	11/20	11/27	12/11	12/18	(12/25)														
		冬 1月15日 ~ 3月18日	1/15	1/22	1/29	2/12	2/19	2/26	3/11	3/18	(3/25)														
8	スロー&コアトレーニング	春 4月10日 ~ 6月19日	4/10	4/17	4/24	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	(6/26)	20:05~20:50	城元 剛	8 回	15歳以上 (中学生は除く)	40名	3,200 円	600円	不要	上半身はバッチ、下半身はキック。このバランスが代謝を上げ運動効果アップ。若者男女問わず楽しくポディバランスを鍛えます。	多目的ルーム				
		夏 7月10日 ~ 9月16日	7/10	7/17	7/24	7/31	8/21	8/28	9/11	9/18	(9/25)														
		秋 10月16日 ~ 12月18日	10/16	10/23	10/30	11/13	11/20	11/27	12/11	12/18	(12/25)														
		冬 1月15日 ~ 3月18日	1/15	1/22	1/29	2/12	2/19	2/26	3/11	3/18	(3/25)														
9	ボキックス	春 4月10日 ~ 6月19日	4/10	4/17	4/24	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	(6/26)	9:00~10:45	堀川 和子	10 回	15歳以上 (中学生は除く)	20名	7,000 円	なし	不要	初級・ラケットの握り方から学び、ラリーできるところまでを目指します。中級・ショットの精度を上げ、ゲームを楽しめるまでを目標とします。	大体育室1/2				
		夏 7月10日 ~ 9月16日	7/10	7/17	7/24	7/31	8/21	8/28	9/11	9/18	(9/25)														
		秋 10月16日 ~ 12月18日	10/16	10/23	10/30	11/13	11/20	11/27	12/11	12/18	(12/25)														
		冬 1月15日 ~ 3月18日	1/15	1/22	1/29	2/12	2/19	2/26	3/11	3/18	(3/25)														
10	バドミントン(初級-中級)	春 4月18日 ~ 6月27日	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27 (7/4)	9:45~10:30	中野 美紗子	10 回	15歳以上 (中学生は除く)	40名	4,000 円	600円	不要	女性に大人気のラテンダンスエクササイズ。音楽に合わせて体を動かし、お腹周りを引き締めます。	多目的ルーム			
		夏 7月11日 ~ 9月19日	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19 (9/26)													
		秋 10月17日 ~ 12月19日	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19 (12/26)													
		冬 1月16日 ~ 3月19日	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12	3/19 (3/26)													
11	ラテンダンスエクササイズ	春 4月18日 ~ 6月27日	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27 (7/4)	10:45~11:45	阿部 奈美恵	10 回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	4,000 円	600円	不要	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ともに、心も体もリフレッシュしましょう。	多目的ルーム			
		夏 7月11日 ~ 9月19日	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19 (9/26)													
		秋 10月17日 ~ 12月19日	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19 (12/26)													
		冬 1月16日 ~ 3月19日	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12	3/19 (3/26)													
12	ルーシーダットン(木曜)	春 4月18日 ~ 6月27日	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27 (7/4)	13:15~14:15	松澤 暢子	10 回	15歳以上 (中学生は除く)	40名	4,000 円	600円	不要	初心者向けのヨガ。身体をほぐしながらじっくりと運動を行います。心と身体のバランスを整え、心地よさを実感できます。	多目的ルーム			
		夏 7月11日 ~ 9月19日	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19 (9/26)													
		秋 10月17日 ~ 12月19日	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19 (12/26)													
		冬 1月16日 ~ 3月19日	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12	3/19 (3/26)													
13	やさしいヨガ	春 4月18日 ~ 6月27日	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27 (7/4)	14:30~15:30	大平 紀子	10 回	15歳以上 (中学生は除く)	40名	4,000 円	600円	不要	一見優雅ですが、絶えず体を動かす運動量の多いエクササイズ。ハワイの曲に合わせて心臓機能向上や脂肪燃焼を図ります。	多目的ルーム			
		夏 7月11日 ~ 9月19日	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19 (9/26)													
		秋 10月17日 ~ 12月19日	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19 (12/26)													
		冬 1月16日 ~ 3月19日	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12	3/19 (3/26)													
14	フラダンス	春 4月18日 ~ 6月27日	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27 (7/4)	19:00~19:45	宮崎 真美	10 回	15歳以上 (中学生は除く)	30名	4,000 円	600円	不要	筋トレと有酸素運動を交互に行うサーキットトレーニングで、全身を効率よく鍛えます。ステップ台やチューブなども使用します。	多目的ルーム			
		夏 7月11日 ~ 9月19日	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19 (9/26)													
		秋 10月17日 ~ 12月19日	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19 (12/26)													
		冬 1月16日 ~ 3月19日	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12	3/19 (3/26)													
15	サーキットフィットネス	春 4月18日 ~ 6月27日	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27 (7/4)	20:00~20:45	宮崎 真美	10 回	15歳以上 (中学生は除く)	40名	4,000 円	600円	不要	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す。	多目的ルーム			
		夏 7月11日 ~ 9月19日	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19 (9/26)													
		秋 10月17日 ~ 12月19日	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19 (12/26)													
		冬 1月16日 ~ 3月19日	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12	3/19 (3/26)													
16	エアロピクス(木曜)	春 4月18日 ~ 6月27日	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27 (7/4)	9:00~10:45	堀川 和子	10 回	15歳以上 (中学生は除く)	20名	7,000 円	なし	不要	初級・ラケットの握り方から学び、ラリーできるところまでを目指します。中級・ショットの精度を上げ、ゲームを楽しめるまでを目標とします。	大体育室1/2			
		夏 7月11日 ~ 9月19日	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19 (9/26)													
		秋 10月17日 ~ 12月19日	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19 (12/26)													
		冬 1月16日 ~ 3月19日	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12	3/19 (3/26)													

