

平成22年度 スポーツ教室開催計画

豊栄総合体育館

教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容
ヨガ(午前)	春	4月13日～6月29日	火	10:30	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各40名	参加料 3,000円 入場料(1回)100円	ヨガの呼吸法やポーズを体験し、基礎代謝のアップとしなやかな筋肉を身につけます。
	秋	8月31日～11月16日		?					
	冬	1月12日～3月29日		11:30					
ヨガ(夜)	春	4月8日～6月17日	木	19:00	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各40名	参加料 3,000円 入場料(1回)100円	ヨガの呼吸法やポーズを体験し、基礎代謝のアップとしなやかな筋肉を身につけます。
	秋	9月2日～11月18日		?					
	冬	1月13日～3月17日		20:00					
ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	春	4月8日～6月17日	木	10:30	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各40名	参加料 3,000円 入場料(1回)100円	楽しみながら健康を維持できるとともに、足裏せやお腹周りのダイエットにも非常に効果的です。
	秋	9月2日～11月18日		?					
	冬	1月13日～3月17日		11:30					
ピラティス	春	4月14日～6月30日	水	14:00	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各40名	参加料 3,000円 入場料(1回)100円	初心者を対象としたピラティスで引き締まったスリムな体と柔軟性を身につけます。
	秋	9月1日～11月17日		?					
	冬	1月12日～3月16日		15:00					
エアロビクス	春	4月8日～6月17日	木	20:15	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各40名	参加料 3,000円 入場料(1回)100円	初心者を対象としたエアロビクスで運動不足解消とストレス発散に効果があります。
	秋	9月2日～11月18日		?					
	冬	1月13日～3月17日		21:15					
ソフトエアロビクス	春	4月9日～6月18日	金	14:00	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各40名	参加料 3,000円 入場料(1回)100円	難易度・運動強度の低いエアロビクスで健康の維持・増進を図ります。
	秋	9月3日～11月12日		?					
	冬	1月7日～3月18日		15:00					
60歳からの健康トレーニング	春	4月8日～6月17日	木	14:00	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各40名	参加料 3,000円 入場料(1回)100円	楽しみながら健康と体力維持のための筋力トレーニングを行います。
	秋	9月2日～11月18日		?					
	冬	1月13日～3月17日		15:15					
幼児テニス	春	4月2日～5月28日	金	16:00～17:00	8回	年中・年長	12名	参加料 4,000円	テニスを通してスポーツに必要な基本動作の習得を目指します。
ジュニアテニス	春	4月2日～5月28日	金	17:15～18:45	各8回	小学生	各12名	参加料 7,000円	テニスの楽しさを知るとともに基本をしっかりと身に付けます。
		4月3日～5月29日	土	13:00～14:30					
初心・初級者テニス(昼)	春	4月2日～5月28日	金	13:00～15:00	各8回	15歳以上 (中学生除く)	各12名	参加料 7,500円	基本技術を身につけ、ゲームを楽しむようになることを目標に行います。
		4月3日～5月29日	土	10:00～12:00					
		4月3日～5月29日	土	16:00～18:00					
初心・初級者テニス(夜)	春	4月2日～5月28日	金	19:00～21:00	各8回	15歳以上 (中学生除く)	各12名	参加料 9,500円	ゲームに必要な技術力を習得することを目標に行います。
		4月3日～5月29日	土	19:00～21:00					
中級・上級者テニス(昼)	春	4月2日～5月28日	金	10:00～12:00	各8回	15歳以上 (中学生除く)	各12名	参加料 7,500円	ゲームに必要な技術力を習得することを目標に行います。
		4月3日～5月29日	土	10:00～12:00					
中級・上級者テニス(夜)	春	4月2日～5月28日	金	19:00～21:00	各8回	15歳以上 (中学生除く)	各12名	参加料 9,500円	ゲームに必要な技術力を習得することを目標に行います。
		4月3日～5月29日	土	19:00～21:00					
トーナメント	春	4月3日～5月29日	土	18:00～21:00	各8回	15歳以上 (中学生除く)	各12名	参加料 16,000円	大会でさらに上を目指すための技術を習得します。
体力測定会		6月5日・9月4日・12月18日・3月12日	土	14:00～16:00		小学生以上	なし	参加料 無料	現在の体力を把握していただけます。
健康ウォーキング		5月23日(日)・11月7日(日)	日帰り			15歳以上 (中学生除く)	各20名	参加料 2,500円	景色を楽しみながらウォーキング。
わくわくハイキング		4月29日(祝)・5月16日(日)・9月12日(日)・10月17日(日)	日帰り			15歳以上 (中学生除く)	各20名	参加料 3,500円	季節に応じて初心者向けの山々をハイキング。
		7月31日(土)～8月1日(日)	1泊2日			15歳以上 (中学生除く)	各20名	参加料 10,000円	
春の区民登山		6月27日(日)	日帰り			15歳以上 (中学生除く)	各20名	参加料 3,500円	郷土の山に登り、健康・体力づくりに役立てます。
北区少年野球大会		7月3日(土)～7月4日(日)				北区内の小学4年生以上		参加料 1チーム4,000円	大会を通して親睦を深めるとともに、技術の向上と健全な精神の育成に役立てる。
北区少年野球大会新人戦		10月16日(土)～10月17日(日)				北区内の小学5年生以下		参加料 1チーム4,000円	
北区ミニバスケットボール大会		12月12日(日)				北区内の小学生		参加料 1チーム3,000円	
インドア雪合戦2011		2月19日(土)				小学生以上		参加料 1チーム2,000円	地域の親睦を深めるとともに、冬場の運動不足解消に役立てます。

都合(大会等)により教室・イベントの開催・回数・日程・参加料等については、変更・中止の場合があります。

平成22年度 総合型地域スポーツクラブハピスカとよさか事業

	事業名	期間	曜日	時間	回数	会場	対象	定員	費用	内容
ファミリースポーツ	卓球	通年	土	9:30 ~11:30	30	豊栄総合体育館 大体育室	小学生以上	16名	会員無料	親子でスポーツを楽しみます。 小学生は基本動作の習得や健全育成に役立ちます。 大人は運動不足の解消やストレス発散に効果があります。
	ソフトバレーボール	通年	土	9:30 ~11:30	30	豊栄総合体育館 大体育室	中学生以上	12名	会員無料	
	フットサルU-12	通年	土	9:30 ~11:30	30	豊栄総合体育館 大体育室	小学生	25名	会員無料	
	キッズスポーツ	通年	土	9:30 ~11:30	30	豊栄総合体育館 大体育室	小学生	30名	会員無料	
	グラウンドゴルフ	通年月3回	土	9:00 ~12:00	40	豊栄南運動公園 屋内ゲートボール場	小学生以上	23名	会員無料	
エンジョイゲーム	バドミントン	通年	月	19:30 ~21:30	51	早通中学校	高校生以上	15名	参加料 1回50円 (会員限定)	楽しみながら技術の向上を目指します。 運動不足の解消やストレス発散に効果があります。
	大人から始めるサッカー	通年	月	19:30 ~21:30	51	豊栄南運動公園 多目的グラウンド 屋内ゲートボール場	中学生以上	15名	会員無料	
	星空テニス(硬式)	4月~11月	水	19:00 ~21:00	35	豊栄総合体育館 テニスコート(3面)	高校生以上	16名	会員無料	
ヘルシーエクササイズ	エアロビクス	通年	水	19:45 ~20:45	40	豊栄総合体育館 大体育室 中体育室	高校生以上	40名	会員無料	日々を健康に過ごすためのプログラムで、主に初心者を対象としています。
	太極拳	通年月3回	金	10:00 ~11:30	36	豊栄総合体育館 中体育室	高校生以上	40名	参加料 3ヶ月900円 (会員限定)	
	ルーシーダットン & ピラティス	通年月3回 ※6月~	火	13:30 ~14:30	30	北区文化会館	高校生以上	30名		
チャレンジスポーツ	ミニバスケットボール	通年	金	19:30 ~21:00	51	葛塚中学校	小学生	30名	会員無料	これからはじめたい人・技術向上を目指す人のための各種教室です。
	硬式野球	7/4~3/20	土	7:00 ~9:00	33	豊栄南運動公園 野球場 屋内ゲートボール場	中学生3年生	30名	会員無料	
	フットサル教室	通年	水	16:00 ~17:30	44	豊栄総合体育館 大体育室	小学1年~4年生	20名	参加料 月1,800円 (会員限定)	
	ソフトテニス教室	通年	水	19:30 ~21:30	50	豊栄総合体育館 大体育室	中学生	15名	参加料 月1,500円 (会員限定)	
	キッズダンス教室(火曜)	通年月3回 ※6月~	火	17:00 ~18:00	36	北区文化会館	小学生	20名	参加料 月1,800円 (会員限定)	
	キッズダンス教室(木曜)	通年月3回	木	16:30 ~17:30	30	豊栄総合体育館 中体育室	小学生	20名	参加料 月1,800円 (会員限定)	
大会・イベント	青空ファミスポ	4月~9月	土	9:30 ~11:30	5	豊栄南運動公園 テニスコート	小学生とその家族	30名	会員無料	ファミリースポーツを屋外で楽しむイベントです。
	アウトドアイベント	8月7日	土	9:00 ~16:00	1	未定 (県内のキャンプ場等)	小学生とその家族	20名	参加料 1,500円	野外活動を通して親子のきずなを深めます。
	スポーツフェスタ	3月20日	土	9:00 ~17:00	1	豊栄総合体育館 大体育室 中体育室	小学生以上	100名	参加料 150円	1日で様々なスポーツが体験できます。
	硬式野球特別教室	1月29日 2月5日	土	9:00 ~16:00	2	豊栄南運動公園 野球場 屋内ゲートボール場	中学3年生	40名	会員無料	社会人硬式野球部を招いて最新の練習方法と技術を習得します。
	グラウンドゴルフ大会	9月25日 3月26日	土	9:00 ~12:00	2	豊栄南運動公園 屋内ゲートボール場	小学生以上	40名	参加料 500円	日ごろの練習の成果発揮の場として大会を開催します。
	民謡流し	9月5日	土	18:30 ~21:00	1	豊栄駅前通り	どなたでも	50名	無料	地域行事参加して、地域の活性化を図ります。