別紙３－２

平成25年度　スポーツ事業開催計画　　　　豊栄総合体育館

事業名	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容
体力測定会	6　月　29　日	土	14:00～ 16:00	1	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　26　日　・　11　月　10　日	日	日帰り	2	15歳以上 （中学生除く）	各20名	参加料 3,500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28日 ・ 5月26日 ・ 10月20日	日	日帰り	3	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。
春の区民登山	6　月　16　日	日	日帰り	1	15歳以上 （中学生除く）	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　6　日　～　7　月　7　日	土 日	6:30～ 15:00	1	北区内の 小学生	―	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　19　日　～　10　月　20　日	土 日	6:30～ 15:00	1	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　8　日	日	7:30～ 17:00	1	北区内の 小学生	―	参加料　1チーム 3,000円	
インドア雪合戦2013	2　月　8　日	土	8:00～ 15:00	1	小学生以上	―	参加料　1チーム 1,000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。

都合により開催・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25年度　総合型地域スポーツクラブハピスカとよさか事業

領域	事業名	期	期間	曜日	時間	回数	会場	対象	定員	費用	内容
ヘルシーエクササイズ	バレトン	1	4月2日～6月25日	火	19:15～20:15	10	豊栄総合体育館	中学生を除く15歳以上	40名	会員 1期2,200円 シーズン会員 1期4,500円	NYのダンサーによって考案されたバレエ、ヨガ、フィットネスの要素を融合したエクササイズです。
		2	7月2日～10月8日			10			40名		
		3	10月15日～12月24日			10			40名		
		4	1月7日～3月25日			10			40名		
	ラテン・エクササイズ	1	4月3日～6月19日	水	10:00～11:00	10	豊栄総合体育館	中学生を除く15歳以上	40名	会員 1期2,200円 シーズン会員 1期4,500円	陽気なラテンのリズムに合わせて楽しく体を動かし、心身ともに健康な体をつくります。
		2	6月26日～10月16日			10			40名		
		3	10月23日～12月25日			10			40名		
		4	1月15日～3月26日			10			40名		
	やさしいリズム健康体操	1	4月3日～6月19日	水	13:30～15:00	10	豊栄総合体育館	中学生を除く15歳以上	40名	会員 1期2,200円 シーズン会員 1期4,500円	音楽にあわせた簡単な体操と体力・筋力アップに効果のある様々なトレーニングを行い、健康体力の保持増進を図ります。
		2	6月26日～10月16日			10			40名		
		3	10月23日～12月25日			10			40名		
		4	1月15日～3月26日			10			40名		
	すこやかピラティス	1	4月3日～6月19日	水	19:00～20:00	10	豊栄総合体育館	中学生を除く15歳以上	40名	会員 1期2,200円 シーズン会員 1期4,500円	体の中心である腹部や体幹(コア)を鍛えることで基礎代謝をアップし、均整のとれた健康的な体をつくります。
		2	6月26日～10月16日			10			40名		
		3	10月23日～12月25日			10			40名		
		4	1月15日～3月26日			10			40名		
	エアロビクス	1	4月3日～6月19日	水	20:15～21:15	10	豊栄総合体育館	中学生を除く15歳以上	40名	会員 1期2,200円 シーズン会員 1期4,500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。
		2	6月26日～10月16日			10			40名		
		3	10月23日～12月25日			10			40名		
		4	1月15日～3月26日			10			40名		
	ルーシーダットン	1	4月4日～6月13日	木	10:00～11:00	10	豊栄総合体育館	中学生を除く15歳以上	40名	会員 1期2,200円 シーズン会員 1期4,500円	タイ古式ヨガ独自のポーズと呼吸法により体のゆがみを矯正します。血流とリンパの流れも改善され、コリやむくみも解消されます。
		2	7月　日～9月　日			10			40名		
		3	10月3日～12月12日			10			40名		
		4	1月9日～3月27日			10			40名		
	いきいき健幸トレーニング	1	4月4日～6月13日	木	13:30～15:00	10	豊栄総合体育館	中学生を除く15歳以上	40名	会員 1期2,200円 シーズン会員 1期4,500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。
		2	6月20日～10月17日			10			40名		
		3	10月24日～12月26日			10			40名		
		4	1月9日～3月27日			10			40名		
	ヨガ(初心者)	1	4月4日～6月13日	水	18:50～19:50	10	豊栄総合体育館	中学生を除く15歳以上	40名	会員 1期2,200円 シーズン会員 1期4,500円	基本的なヨガの呼吸法や正しい姿勢を学びます。初めての方、優しい内容のヨガを受けたい人にお勧めです。
		2	6月20日～10月17日			10			40名		
		3	10月24日～12月26日			10			40名		
		4	1月9日～3月27日			10			40名		
	ヨガ(経験者)	1	4月4日～6月13日	木	20:10～21:10	10	豊栄総合体育館	中学生を除く15歳以上	40名	会員 1期2,200円 シーズン会員 1期4,500円	ある程度ヨガを経験された方対象の教室です。難易度の高いポーズも織り交ぜ、しなやかな体づくりを目指します。
		2	6月20日～10月17日			10			40名		
		3	10月24日～12月26日			10			40名		
		4	1月9日～3月27日			10			40名		
	太極拳	1	4月5日～6月21日	金	10:00～11:30	10	豊栄総合体育館	中学生を除く15歳以上	40名	会員 1期2,200円 シーズン会員 1期4,500円	太極拳の入門～初級編の基本動作の習得を目的とした初心者向けの教室です。
		2	6月28日～10月18日			10			40名		
		3	10月25日～12月27日			10			40名		
		4	1月9日～3月27日			10			40名		
	ソフトエアロビクス	1	4月5日～6月21日	金	14:00～15:00	10	豊栄総合体育館	中学生を除く15歳以上	40名	会員 1期2,200円 シーズン会員 1期4,500円	難易度・運動強度の低い(ローインパクト)エアロビクスダンスで健康の維持・増進を図ります。
		2	6月28日～10月18日			10			40名		
		3	10月25日～12月27日			10			40名		
		4	1月9日～3月27日			10			40名		
チャレンジスポーツ	ヒップホップ教室U-8木曜	―	4月3日～3月26日	水	16:20～17:20	40	豊栄総合体育館	年中～小学2年生	25名	参加料 1回800円(会員限定)	ダンスを通じて子供の体力向上を図るとともに運動不足の解消や神経系の発達に役立ちます。
	ヒップホップ教室	―	4月3日～3月26日	水	17:30～18:30	40	豊栄総合体育館	小学3年～6年生	30名	参加料 1回800円(会員限定)	
	ブレイクダンス教室U-8木曜	―	4月4日～3月27日	木	16:20～17:20	40	豊栄総合体育館	年中～小学2年生	25名	参加料 1回800円(会員限定)	ダンスを通じて子供の体力向上を図るとともに運動不足の解消や神経系の発達に役立ちます。
	ブレイクダンス教室	―	4月4日～3月27日	木	16:30～17:30	40	豊栄総合体育館	小学3年～6年生	30名	参加料 1回800円(会員限定)	
	ミニバスケットボール	―	4月5日～3月28日	金	19:00～21:00	50	葛塚中学校	小学生	20名	会員無料	基本動作・基本技術の習得を図ります。
	硬式野球	―	7月13日～3月29日	土	7:00～9:00	31	豊栄南運動公園	中学生3年生	30名	会員無料	高校での部活動に備えて基本技術を習得します。
	フットサル教室水曜1-3	―	4月3日～3月26日	水	16:00～18:00	102	豊栄総合体育館	小学1年～3年生	30名	参加料 月900円(会員限定)	フットサルを通じて運動能力の向上や運動不足の解消を図ります。
	フットサル教室木曜1-3	―	4月4日～3月27日	木	16:00～17:30	102		小学1年～3年生	30名	参加料 月900円(会員限定)	
	フットサル教室火曜4-6	―	4月2日～3月25日	火	16:00～18:00	92		小学4年～6年生	30名	参加料 月900円(会員限定)	
	フットサル教室水曜4-6	―	4月3日～3月26日	水	18:00～19:30	92		小学4年～6年生	30名	参加料 月900円(会員限定)	

領域	事業名		期	期間	曜日	時間	回数	会場	対象	定員	費用	内容
テニス教室	小学生（屋外）	水曜	1	4月3日～6月12日	水	17:30～18:40	10回	豊栄総合体育館テニスコート	小学生	12名	参加料 13,000円	楽しみながら総合的な感覚を養います。
			2	6月19日～8月28日			10回				参加料 13,000円	
			3	9月4日～10月30日			8回				参加料 10,400円	
	小学生（インドア）	金曜	1	4月5日～6月14日	金	17:30～18:40	10回	豊栄総合体育館		20名	参加料 13,000円	楽しみながら総合的な感覚を養います。インドアなので雨天中止がありません。対象は未経験～初級者です。
			2	6月21日～8月30日			10回				参加料 13,000円	
			3	9月6日～11月1日			8回				参加料 10,400円	
			4	11月8日～1月17日		18:00～19:20	9回				参加料 11,700円	
			5	1月24日～3月28日			9回				参加料 11,700円	
	初心・初級	水曜午後	1	4月3日～6月12日	水	13:00～15:00	9回	豊栄総合体育館テニスコート	15歳以上（中学生除く）	10名	参加料 10,800円	基本を中心に楽しいストロークのラリーと、簡単なダブルスゲームを行います。
			2	6月19日～8月28日			9回				参加料 10,800円	
			3	9月4日～10月30日			8回				参加料 9,600円	
		土曜午前	1	4月6日～6月15日	土	10:00～12:00	9回				参加料 10,800円	
			2	6月29日～8月31日			8回				参加料 9,600円	
			3	9月7日～11月2日			8回				参加料 9,600円	
		火曜夜	1	4月2日～6月11日	火	19:00～21:00	10回		中学生以上		参加料 15,000円	
			2	6月18日～8月27日			10回				参加料 15,000円	
			3	9月3日～10月29日			8回				参加料 12,000円	
		金曜夜	1	4月5日～6月14日	金	19:00～21:00	10回				参加料 15,000円	
			2	6月21日～8月30日			10回				参加料 15,000円	
			3	9月6日～11月1日			8回				参加料 12,000円	
	中級	火曜午前	1	4月2日～6月11日	火	10:00～12:00	9回		15歳以上（中学生除く）	8名	参加料 13,500円	反復・応用を繰り返し、バランスよくテニス技術の習得を目指します。
			2	6月18日～8月27日			9回				参加料 13,500円	
			3	9月3日～10月29日			8回				参加料 12,000円	
		火曜午後	1	4月2日～6月11日	火	13:00～15:00	9回		15歳以上（中学生除く）		参加料 13,500円	
			2	6月18日～8月27日			9回				参加料 13,500円	
			3	9月3日～10月29日			8回				参加料 12,000円	
		木曜午前	1	4月4日～6月13日	木	10:00～12:00	9回				参加料 13,500円	
			2	6月20日～8月29日			9回				参加料 13,500円	
			3	9月5日～10月31日			8回				参加料 12,000円	
		木曜午後	1	4月4日～6月13日	木	13:00～15:00	9回				参加料 13,500円	
			2	6月20日～8月29日			9回				参加料 13,500円	
			3	9月5日～10月31日			8回				参加料 12,000円	
		金曜午前	1	4月5日～6月14日	金	10:00～12:00	9回				参加料 13,500円	
			2	6月21日～8月30日			9回				参加料 13,500円	
			3	9月6日～11月1日			8回				参加料 12,000円	
		土曜午前	1	4月6日～6月15日	土	10:00～12:00	9回				参加料 13,500円	
			2	6月29日～8月31日			8回				参加料 12,000円	
			3	9月7日～11月2日			8回				参加料 12,000円	
		水曜夜	1	4月3日～6月12日	水	19:00～21:00	10回		中学生以上	8名	参加料 17,000円	
			2	6月19日～8月28日			10回				参加料 17,000円	
			3	9月4日～10月30日			8回				参加料 13,600円	
		木曜夜	1	4月4日～6月13日	木	19:00～21:00	10回				参加料 17,000円	
			2	6月20日～8月29日			10回				参加料 17,000円	
			3	9月5日～10月31日			8回				参加料 13,600円	
		土曜夜	1	4月6日～6月15日	土	19:00～21:00	10回				参加料 17,000円	
			2	6月22日～8月31日			10回				参加料 17,000円	
			3	9月7日～11月2日			8回				参加料 13,600円	
	テーマ別	金曜午後	1	4月5日～6月14日	金	13:00～15:00	9回	豊栄総合体育館テニスコート	15歳以上（中学生除く）	8名	1回 1,800円	テーマに沿った練習で、苦手ショットの克服や試合で使えるテクニックを身に着けます。単発参加型教室。
			2	6月21日～8月30日			9回				1回 1,800円	
			3	9月6日～11月1日			8回				1回 1,800円	
		土曜夜	1	4月6日～6月15日	土	19:00～21:00	10回				1回 2,000円	
			2	6月22日～8月31日			10回				1回 2,000円	
			3	9月7日～11月2日			8回				1回 2,000円	

領域	事業名		期	期間	曜日	時間	回数	会場	対象	定員	費用	内容
テニス教室	初級（インドア）	火曜夜	1	11 月 5 日 ～ 1 月 14 日	火	19:30～21:30	9回	豊栄総合体育館	中学生以上	10名	参加料 13,500円	基本技術の習得とダブルスの流れの習得を目指します。
			2	1 月 21 日 ～ 3 月 25 日			9回				参加料 13,500円	
	中級（インドア）	火曜午前	1	11 月 5 日 ～ 1 月 14 日	火	10:00～12:00	9回		15歳以上（中学生除く）	8名	参加料 13,500円	反復・応用を繰り返し、バランスよくテニス技術の習得を目指します。
			2	1 月 21 日 ～ 3 月 25 日			9回				参加料 13,500円	
		火曜午後	1	11 月 5 日 ～ 1 月 14 日	火	13:00～15:00	9回				参加料 13,500円	
			2	1 月 21 日 ～ 3 月 25 日			9回				参加料 13,500円	
		木曜午前	1	11 月 7 日 ～ 1 月 16 日	木	10:00～12:00	9回				参加料 13,500円	
			2	1 月 23 日 ～ 3 月 27 日			9回				参加料 13,500円	
		木曜午後	1	11 月 7 日 ～ 1 月 16 日	木	13:00～15:00	9回				参加料 13,500円	
			2	1 月 23 日 ～ 3 月 27 日			9回				参加料 13,500円	
		金曜夜	1	11 月 8 日 ～ 1 月 17 日	金	19:30～21:30	9回		中学生以上	10名	参加料 13,500円	
			2	1 月 24 日 ～ 3 月 28 日			9回				参加料 13,500円	
	初級・中級（インドア）	日曜夜	1	11 月 10 日 ～ 1 月 12 日	日	19:30～21:30	9回		中学生以上	10名	参加料 13,500円	基本技術の習得と反復・応用を繰り返し、バランスよくテニス技術の習得を目指します。
			2	1 月 26 日 ～ 3 月 30 日			9回				参加料 13,500円	

領域	事業名	期	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	―	4 月 6 日 ～ 3 月 29 日	土	9:30～11:30	32	豊栄総合体育館	小学生以上	20名	会員無料 ビジター 小人300円 大人500円	小・中学生には技術指導を行います。大人は参加者同士で対戦を楽しみます。
			4 月 2 日 ～ 3 月 25 日	火	16:30～18:30	40					
	ソフトバレーボール	―	4 月 6 日 ～ 3 月 29 日	土	9:30～11:30	30	豊栄総合体育館	大人	20名	会員無料 ビジター 1回500円	運動不足の解消やストレス発散に役立ちます。
	フットサルU-12	―	4 月 6 日 ～ 3 月 29 日	土	9:30～11:30	30	豊栄総合体育館	小学生	35名	会員無料 ビジター 1回300円	サッカーやドッジボール・野球などを通して運動能力の向上や友達作りに役立てます。
	キッズスポーツ	―	4 月 6 日 ～ 3 月 29 日	土	9:30～11:30	30	豊栄総合体育館	小学生	30名	会員無料 ビジター 1回300円	
	グラウンドゴルフ	―	4 月 6 日 ～ 3 月 29 日	土	9:30～11:30	43	豊栄南運動公園	大人	30名	会員無料 ビジター 1回500円	未経験でも楽しめます。
エンジョイゲーム	バドミントン	―	4 月 5 日 ～ 3 月 28 日	金	19:30～21:30	40	早通中学校	中学生を除く15歳以上	15名	会員年間1,000円 ビジター 1回300円	初級～中級者向け。大会参加も可能です。
	大人から始めるサッカー	―	4 月 1 日 ～ 3 月 31 日	月	19:30～21:00	52	豊栄南運動公園	中学生以上	20名	会員年間1,000円 ビジター 1回500円	仲間とサッカーを楽しみましょう。
	星空テニス（硬式）	―	4 月 3 日 ～ 11 月 27 日	水	19:00～21:00	35	豊栄総合体育館テニスコート	高校生以上	20名	会員年間1,000円 ビジター 1回800円	テニスを楽しみながら運動不足を解消しましょう。
大会・イベント	青空ファミスポ	―	4月～10月	土	9:30～11:30	11	豊栄南運動公園	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 3 日	土	9:00～16:00	1	未定	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	―	10 月 12 日	土	9:00～17:00	1	豊栄総合体育館	小学生以上	200名	参加料 100円～400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	―	11月16日（土）・1月25日（土）・2月1日（土）	土	9:00～16:00	2	豊栄南運動公園	中学3年生	40名	会員1,000円	社会人硬式野球部を招いて特別教室を開催します。
	チャリティテニス大会	―	5 月 19 日	日	9:00～17:00	1	豊栄総合体育館テニスコート	中学生以上	40名	参加料 2,000円	練習の成果発揮の場として大会を開催します。
	グラウンドゴルフ大会	―	9 月 21 日 ・ 3 月 22 日	土	9:00～12:00	2	豊栄南運動公園	大人	40名	参加料 500円	練習の成果発揮の場として大会を開催します。
	北区グラウンドゴルフオープン大会交流大会	―	5 月（開催日は調整中）	平日	8:30～13:00	1	豊栄南運動公園	大人	100名	参加料 500円	愛好者の交流・親睦を深める大会を開催します。
	親子フットサル交流大会	―	1 月 5 日	日	9:00～13:00	1	豊栄総合体育館	小学生以上	100名	参加料 100円	教室参加者と父母の親睦と交流を深める大会です。
	みんなでつくる楽しい発表会	―	3 月 15 日	土	12:00～17:00	1	豊栄総合体育館	小学生以上	300名	参加料 100円	練習の成果発揮の場として発表会を開催します。

※都合により教室・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。

※ヘルシーエクササイズは、申込人数が少ない場合は、開催しません。テニス教室の最少催行人員は4名です。（申し込みが4名以下の場合は開催しません。）

領域について

ヘルシーエクササイズ　・・・　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。

チャレンジスポーツ　・・・　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。

ファミリースポーツ　・・・　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。

エンジョイゲーム　・・・　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。

大会・イベント　・・・　主に会員を対象に日ごろの練習の成果を発揮していただくとともに親睦・交流を深めることを目的とした大会を開催します。