

平成24年度 スポーツ教室

白根カルチャーセンター

NO.	教室名	期	期間	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	初心者テニス	春	5月7日～6月25日	月	10:00～11:40	各7回	15歳以上 (中学生除く)	各10名	参加料 6,000円	テニスを始めてトライする片に、ラケットの握り方からテニスの基本を丁寧に指導します。	11	58
		秋	8月20日～10月15日								0	0
2	ステップテニス	春	5月10日～6月28日	木	10:00～11:40	各7回	15歳以上 (中学生除く)	各10名	参加料 6,000円	初心者テニス教室よりワンランク上の教室です。楽しくラリーを続けたりゲームができるよう指導します。	0	0
		秋	8月23日～10月4日								0	0
3	屋内初心者テニス	冬	1月28日～3月11日	月	10:00～11:40	各5回	15歳以上 (中学生除く)	各10名	参加料 5,000円	初心者テニス同様※館内会場	5	22
4	屋内ステップテニス	冬	1月24日～2月21日	木	10:00～11:40	各5回	15歳以上 (中学生除く)	各10名	参加料 5,000円	ステップテニス同様※館内会場	7	27
5	ルーシーダットン	春	4月10日～6月12日	火	10:00～11:30	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料2,000円 入場料(1回)100円	タイに伝わるヨガエクササイズの基本技術を習得します。	51	381
		夏	7月3日～9月25日								51	342
		秋	10月9日～12月11日								53	412
		冬	1月8日～3月12日								52	375
6	ボクシングエクササイズ	春	4月11日～6月13日	水	10:30～11:30	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料2,000円 1回参加券 300円 入場料(1回)100円	音楽に合わせて、格闘技の動作を取り入れた有酸素運動を行い、運動不足、ストレス発散に最適なプログラムです。	56	283
		夏	7月4日～9月12日								51	236
		秋	10月10日～12月12日								44	171
		冬	1月9日～3月13日								42	173
7	エアロビクス & 骨盤ダンス 無料体験会		4月5日	木	10:30～11:30	1回	15歳以上 (中学生除く)		無料	エアロビクス&骨盤ダンスの無料体験会	35	35
8	エアロビクス & 骨盤ダンス	春	4月12日～6月28日	木	10:30～11:30	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料2,000円 1回参加券 300円 入場料(1回)100円	音楽に合わせて楽しいエアロビクスダンスと、骨盤の動きを中心とした骨盤ダンスでウェストを引き締めます。	80	286
		夏	7月5日～9月13日								53	229
		秋	10月11日～12月13日								69	240
		冬	1月10日～3月14日								53	217
9	ステップ & バランスボールエクササイズ無料体験会		4月6日	金	10:30～11:30	1回	15歳以上 (中学生除く)		無料	ステップ&バランスボールエクササイズの無料体験会	31	31
10	ステップ & バランスボールエクササイズ	春	4月13日～6月29日	金	10:30～11:30	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料2,000円 1回参加券 300円 入場料(1回)100円	ステップ台とバランスボールを使用して、音楽に合わせて有酸素運動や筋力トレーニングを行うエクササイズです。	34	134
		夏	7月6日～9月14日								33	138
		秋	10月12日～12月21日								39	130
		冬	1月11日～3月15日								35	160
11	初心者太極拳	前	4月11日～6月13日	水	13:30～15:00	各20回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料4,000円 入場料(1回)100円	基本技術の習得を目指します。	22	259
			6月20日～8月29日									
		後	10月10日～12月12日								26	358
			12月19日～2月27日									
12	いきいき健康50	春	4月12日～6月28日	木	13:30～14:30	各10回	50歳以上	各50名	参加料 500円 入場料(1回)100円	筋力トレーニングやレクリエーションなどの、健康の維持・増進を目的とした運動を楽しんでいます。	44	261
		夏	7月5日～9月13日								32	219
		秋	10月11日～12月13日								39	268
		冬	1月10日～3月14日								38	298
13	ベビーダンス 無料体験会		4月13日	金	13:30～15:00	1回	幼児と保護者 (首が座るころから3歳くらいまで)		無料	ベビーダンスの無料体験会	26	52
14	ベビーダンス	春	5月11日～5月25日	金	13:30～15:00	各3回	幼児と保護者 (首が座るころから3歳くらいまで)	各20組	参加料3,000円 入場料なし	赤ちゃんを抱っこして、リズムダンスやストレッチ、触れ合い等のスキンシップを行います。	13	68
		夏	7月6日～7月20日								28	56
		秋	10月5日～10月19日								17	25
		冬	2月8日～2月22日								41	41
15	体力測定 & トレーニング入門		通年		14:00～16:00	月4回	15歳以上 (中学生除く)	各2組	参加料 なし 入場料(1回)100円	体力測定を実施し、コンピューターによる体力診断、プログラムの作成。初心者へのトレーニング講習を行う。	53	53
16	骨盤エクササイズ 無料体験会		4月5日	木	19:00～19:45	1回	15歳以上 (中学生除く)		無料	骨盤エクササイズの無料体験会	46	46

17	骨盤エクササイズ	春	4月12日～6月28日	木	19:00～19:45	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料2,000円 入場料(1回)100円	骨盤がゆがみにくい身体づくりを目的とした筋力・バランスのトレーニングを行います。	48	383
		夏	7月5日～9月13日								49	393
		秋	10月11日～12月13日								53	380
		冬	1月10日～3月14日								25	180
18	太極舞 無料体験会	4月5日		木	20:00～20:45	1回	15歳以上 (中学生除く)		無料	太極舞の無料体験会	42	42
19	太極舞 (タイーダンス)	春	4月12日～6月28日	木	20:00～20:45	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料2,000円 入場料(1回)100円	中華風の琴の音色に合わせて行うダンスエクササイズです。太極拳などの要素を取り入れた簡単な動きで、老若男女が楽しめます。	30	246
		夏	7月5日～9月13日								31	207
		秋	10月11日～12月13日								33	218
		冬	1月10日～3月14日								26	138
20	バレトン	春	4月13日～6月29日	金	19:00～19:45	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料2,000円 入場料(1回)100円	バレエを取り入れたエクササイズ。筋力・柔軟性・心と体の融合を得ることができます。	30	175
		夏	7月6日～9月14日								32	215
		秋	10月12日～12月21日								30	193
		冬	1月11日～3月15日								21	118
21	ピラティス	春	4月13日～6月29日	金	20:00～20:45	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各35名	参加料2,000円 入場料(1回)100円	健康的でスリムになりたいという方に骨盤の歪みや体幹を意識したメニューを提供します。	38	249
		夏	7月6日～9月14日								47	323
		秋	10月12日～12月21日								48	279
		冬	1月11日～3月15日								32	199
合計											1,925	10,022

平成24年度 スポーツ教室

B&G海洋センター

NO.	教室名	期	期間	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	アクアエクササイズ	夏	7月18日～8月29日	水	19:00～19:45	6回	15歳以上 (中学生除く)	30名	参加料 1,200円 入場料(1回)100円	リズムに合わせて水の特性をいかしたエクササイズ。	8	33
2	プールde健康	夏	7月19日～8月30日	木	14:00～14:45	6回	50歳以上	30名	参加料 500円 入場料(1回)100円	水中ウォーキングを中心に浮力。抵抗を使ってトレーニングをします。	9	50
3	短期ちびっこ水泳 (小学1・2年生コース①)	夏	7月26日～8月23日	火・木	9:30～10:30	8回	小学校 年生	1.2 各15名	参加料 500円 入場料(1回)50円	水慣れからクロールで25m泳ぐことを目標とします。	13	84
4	短期ちびっこ水泳 (小学1・2年生コース②)	夏	7月26日～8月23日	火・木	10:45～11:45						14	90
5	短期ちびっこ水泳 (小学3・4年生コース①)	夏	7月27日～8月24日	水・金	9:30～10:30	8回	小学校 年生	3.4 各15名	参加料 500円 入場料(1回)50円	水慣れからクロールで25m泳ぐことを目標とします。	14	97
6	短期ちびっこ水泳 (小学3・4年生コース②)	夏	7月27日～8月24日	水・金	10:45～11:45						11	67
合計											69	421