

平成28年度 白根カルチャーセンター スポーツ教室一覧表
夜教室

No	教室名	期	日程												曜日	時間	講師	対象	定員	費用 (参加料)	内容	申込 方法	決定 方法	回数	会場
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫											
19	【1回参加可】 ストレッチヨガ (後)	春	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/14	6/21	6/28		火	19:00~ 19:45	石川 美奈子	15歳以上 (中学生以上)	各50名	4,000円 (1回参加料 600円)	ヨガとストレッチを組み合わせて 行うエクササイズ。	HP 申込 フォーム・ メール・ 窓口・ 電話	場 定 員 を 超 え た 選 抜	10	ア リ サ ブ ナ	
		夏	7/12	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	9/27	10/4	10												
		秋	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	10												
		冬	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	10												
20	エアロビクス & 骨盤ダンス (後)	春	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/14	6/21	6/28		火	20:00~ 20:45	石川 美奈子	15歳以上 (中学生以上)	各50名	4,000円	音楽に合わせた楽しいエアロビク スダンスと、骨盤の動きを中心と した骨盤ダンスでウエストを引き 締めます。	HP 申込 フォーム・ メール・ 窓口・ 電話	場 定 員 を 超 え た 選 抜	10	ア リ サ ブ ナ	
		夏	7/12	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	9/27	10/4	10												
		秋	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	10												
		冬	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	10												
21	骨盤エクササイズ ※セット料金④	春	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16		水	19:00~ 19:45	野口 真奈美	15歳以上 (中学生以上)	各50名	4,000円 (1回参加料 600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。	HP 申込 フォーム・ メール・ 窓口・ 電話	場 定 員 を 超 え た 選 抜	10	ア リ サ ブ ナ	
		夏	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/11	8/25	9/1	9/8	9/15	10												
		秋	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	10												
		冬	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	10												
22	太極拳 (94分・ダンス) ※セット料金④	春	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16		水	20:00~ 20:45	野口 真奈美	15歳以上 (中学生以上)	各50名	4,000円 (1回参加料 600円)	太極拳や中国舞踊の動きを取り入 れたスローフィットネスです。中 華風音楽に合わせて心地よく体を 動かしていきます。	HP 申込 フォーム・ メール・ 窓口・ 電話	場 定 員 を 超 え た 選 抜	10	ア リ サ ブ ナ	
		夏	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/11	8/25	9/1	9/8	9/15	10												
		秋	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	10												
		冬	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	10												
23	バレトン ※セット料金④	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24		金	19:00~ 19:45	夏子 (大橋 夏子)	15歳以上 (中学生以上)	各50名	4,000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 を図ることができます。	HP 申込 フォーム・ メール・ 窓口・ 電話	場 定 員 を 超 え た 選 抜	10	盆 湯 場	
		夏	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	10												
		秋	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	10												
		冬	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	10												
24	ピラティス (後) ※セット料金④	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24		金	20:00~ 20:45	夏子 (大橋 夏子)	15歳以上 (中学生以上)	各50名	4,000円	健康的でスリムになりたいとい う方に骨盤の歪みや姿勢を正した メニューを提供します。	HP 申込 フォーム・ メール・ 窓口・ 電話	場 定 員 を 超 え た 選 抜	10	盆 湯 場	
		夏	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	10												
		秋	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	10												
		冬	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	10												

イベント

No	イベント名	日程	曜日	時間	対象	定員	費用 (参加料)	内容	申込 方法	決定 方法	回数	会場
1	室内2時間リレーマラソン大会	1/29	日	10:00~ 12:00	中学生以上	30チーム	1チーム 1,000円	1チーム3~5名で、タスキを置いて2時間耐久でメ インアリーナの周回記録を競います。	未 定	先 着 順	1	ア リ サ ブ ナ