

平成22年度 スポーツ教室

黒埼地区総合体育館

教室名	期	期日	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	申込方法	決定方法	開催場所
エアロビクス	春	4月8日～6月17日	木	19:00～20:30	各10回	15歳以上の方(中学生を除く)	各100名	参加料 2,300円	有酸素運動の代表であるエアロビクスで音楽に合わせて楽しく体を動かし、日頃の運動不足とストレス発散をしましょう。健康の維持増進を図るには最適です。	市報掲載日より電話で申し込み。または、インターネットメール・直接体育館窓口へ。	定員になり次第、受付終了。	体育室
	秋	9月9日～11月25日										
	冬	1月13日～3月17日										
やってみよう！ピラティス	春	4月7日～6月23日	水	10:00～11:00	各10回	15歳以上の方(中学生を除く)	各50名	参加料 2,000円	緩やかな動きの中で体幹のトレーニングと筋を正しく使う技術を覚え、姿勢の歪みなど身についた悪い癖を直し、健康の維持増進を図ります。	市報掲載日より電話で申し込み。または、インターネットメール・直接体育館窓口へ。	定員になり次第、受付終了。	剣道場
	秋	9月8日～11月17日										
	冬	1月12日～3月16日										
ピラティス	春	4月6日～6月15日	火	19:00～20:00	各10回	15歳以上のピラティス経験者(中学生を除く)	各25名	参加料 2,300円	インナーマッスルを正しく使う技術などピラティスの基本技術を習得した経験者を対象としています。しっかり体幹をトレーニングできます。	市報掲載日より電話で申し込み。または、インターネットメール・直接体育館窓口へ。	定員になり次第、受付終了。	会議室
	秋	9月7日～11月9日										
	冬	1月11日～3月15日										
やさしいヨガ	春	4月9日～6月11日	金	10:00～11:00	各10回	15歳以上の方(中学生を除く)	各70名	参加料 2,300円	大きく体を動かしながら、さまざまなポーズ呼吸のリズムに合わせて流れるようにゆったりと行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を習得できます。	市報掲載日より電話で申し込み。または、インターネットメール・直接体育館窓口へ。	定員になり次第、受付終了。	柔・剣道場
	秋	9月10日～11月19日										
	冬	1月7日～3月18日										
バランスエクササイズ	春	4月8日～6月17日	木	10:00～11:00	各10回	15歳以上の方(中学生を除く)	各25名	参加料 2,300円	ピラティスやヨガの要素を取り入れ、インナーマッスルを中心に身体の歪みを整えながら基礎代謝のアップ、柔軟な身体づくりを目指します。	市報掲載日より電話で申し込み。または、インターネットメール・直接体育館窓口へ。	定員になり次第、受付終了。	会議室
	秋	9月9日～11月18日										
	冬	1月13日～3月17日										
はじめての太極拳	春	4月8日～6月17日	木	13:30～14:30	各10回	15歳以上の方(中学生を除く)	各50名	参加料 2,300円	初心者を対象に太極拳の基本をわかりやすく指導します。緩やかでゆったりと流れるような動きは健康、長寿に効果的です。	市報掲載日より電話で申し込み。または、インターネットメール・直接体育館窓口へ。	定員になり次第、受付終了。	剣道場
	秋	9月9日～11月18日										
簡単ステップエアロ(踏み台昇降運動)	春	4月7日～6月16日	水	19:00～20:00	各10回	15歳以上の方(中学生を除く)	30名	参加料 2,300円	音楽に合わせて、ステップ台を使った昇降運動で、楽しく健康の維持増進を図ります。	市報掲載日より電話で申し込み。または、インターネットメール・直接体育館窓口へ。	定員になり次第、受付終了。	剣道場
夜ヨガ	秋	9月8日～11月17日	水	19:00～20:00	各10回	15歳以上の方(中学生を除く)	50名	参加料 2,300円	ヨガの呼吸法やさまざまなポーズを体感し、基礎代謝のアップ、リラックスしながら柔軟な身体づくりを目指します。	市報掲載日より電話で申し込み。または、インターネットメール・直接体育館窓口へ。	定員になり次第、受付終了。	剣道場
チャレンジボクシングエクササイズ	冬	1月12日～3月16日	水	19:00～20:00	各10回	15歳以上の方(中学生を除く)	30名	参加料 2,300円	ボクシングの動きを取り入れたエクササイズで、音楽に合わせて楽しく体を動かすことで体力向上と健康の維持増進を図ります。	市報掲載日より電話で申し込み。または、インターネットメール・直接体育館窓口へ。	定員になり次第、受付終了。	剣道場
60歳からの体づくり	春	4月6日～6月22日	火	10:00～11:00	各10回	60歳以上の方	各40名	参加料 2,000円	立つ、座る、歩く等生活動作を維持するための筋力づくり。脳を刺激する運動で無理なく健康の維持増進を図ります。	市報掲載日より電話で申し込み。または、インターネットメール・直接体育館窓口へ。	定員になり次第、受付終了。	体育室1/2
	秋	9月7日～11月9日										
	冬	1月11日～3月15日										
いきいき健康	春	4月7日～6月23日	水	13:30～14:30	各10回	50歳以上の方	なし	参加料 500円	日頃、運動をする習慣がない方にお勧め。ウォーキング、レクリエーション等軽運動で楽しく健康の維持増進を図ります。	市報掲載日より電話で申し込み。または、インターネットメール・直接体育館窓口へ。	定員になり次第、受付終了。	体育室1/2
	秋	9月8日～11月17日										
	冬	1月12日～3月16日										