

平成26年度 黒埼地区総合体育館 スポーツ教室開催計画

15教室401コマ

No.	教室名	期	日程	曜日	時間	回数	対象	定員	参加料	内容	会場
1	エアロビクス	春	4/10 ~ 6/12	木	19:00~ 20:00	10	15歳以上 (中学生は除 く)	各50名	2,500	有酸素運動の代表であるエアロビクス。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を解消しましょう。健康の維持増進を図るには最適です。	体育室
		秋	9/4 ~ 11/13			10					
		冬	1/8 ~ 3/12			10					
2	ピラティス(昼)	春	4/9 ~ 6/18	水	10:00~ 11:00	10	15歳以上 (中学生は除 く)	各50名	2,500	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。	剣道場
		秋	9/10 ~ 11/12			10					
		冬	1/7 ~ 3/18			10					
3	ピラティス(夜)	春	4/8 ~ 6/24	火	19:00~ 20:00	10	15歳以上 (中学生は除 く)	各50名	2,500	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。	剣道場
		秋	9/16 ~ 11/25			10					
		冬	1/6 ~ 3/10			10					
4	ヨガ 1	春	4/11 ~ 6/13	金	9:30~ 10:30	10	15歳以上 (中学生は除 く)	各40名	2,500 (夏期のみ 2,200)	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。	剣道場
		夏	6/27 ~ 8/29			9					
		秋	9/5 ~ 11/14			10					
		冬	1/9 ~ 3/13			10					
5	ヨガ 2	春	4/11 ~ 6/13	金	10:45~ 11:45	10	15歳以上 (中学生は除 く)	各40名	2,500 (夏期のみ 2,200)	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。	剣道場
		夏	6/27 ~ 8/29			9					
		秋	9/5 ~ 11/14			10					
		冬	1/9 ~ 3/13			10					
6	バランスエクササイズ	春	4/11 ~ 6/13	金	13:30~ 15:00	10	15歳以上 (中学生は除 く)	各40名	2,800	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。	剣道場
		秋	9/5 ~ 11/14			10					
		冬	1/9 ~ 3/13			10					
7	太極拳	前期	4/10 ~ 6/12	木	13:30~ 15:00	16	15歳以上 (中学生は除 く)	各50名	4,200	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。着実な修得をめざし、今年度から前・後期制とし、各期の回数を増やしました。	剣道場
			6/19 ~ 7/24								
		後期	8/21 ~ 10/23			16			4,200		
			10/30 ~ 12/4								
8	ルーシーダットン	春	4/9 ~ 6/18	水	19:00~ 20:00	10	15歳以上 (中学生は除 く)	各50名	2,500	タイに伝わる自己整体法。体調を整え、体の歪みを矯正する体操です。体が温まって代謝が良くなり、血液循環を活発にする効果があります。	剣道場
		秋	9/10 ~ 11/12			10					
		冬	1/7 ~ 3/18			10					
9	60歳からの体づくり	春	4/8 ~ 7/1	火	10:00~ 11:00	10	60歳以上の方	各40名	2,500	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。	1体 /育 2室
		秋	9/2 ~ 11/11			10					
		冬	1/6 ~ 3/10			10					
10	いきいき健康50	春	4/9 ~ 6/18	水	13:30~ 14:30	10	50歳以上の方	各40名	2,000	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の軽運動で楽しく健康の維持増進を図ります。	1体 /育 2室
		秋	9/10 ~ 11/12			10					
		冬	1/7 ~ 3/18			10					
11	ソフトエアロビクス (単発開催)	夏	7/1 ~ 7/8	火	19:00~ 20:00	2	15歳以上 (中学生は除 く)	各40	各回 300	ロー・インパクトで足腰への負担が少ないエアロビクスの体験コースです。	剣道場
		冬	12/2 ~ 12/9			2					
12	ジャイロキネシス	春	5/19 ~ 7/28	月	10:00~ 11:00	8	15歳以上 (中学生は除 く)	各30名	2,000	ヨガやダンス、水泳、太極拳などの動きを取り入れたエクササイズです。曲線を描くような動きや、椅子に座って行う運動が特徴です。正しい姿勢を身につけ、しなやかで健康な体を作ります。	1体 /育 2室
		冬	1/19 ~ 3/23			8					
13	ステップエクササイズ	春	4/8 ~ 7/1	火	11:15~ 12:00	10	15歳以上 (中学生は除 く)	各30名	2,000	ステップ台と呼ばれる踏み台を使って、音楽に合わせてながら身体に無理な負荷をかけずに昇降運動を行うエクササイズです。	1体 /育 2室
		秋	9/2 ~ 11/11			10					
		冬	1/6 ~ 3/10			10					
14	バレトン	春	4/10 ~ 6/12	木	10:00~ 11:00	10	15歳以上 (中学生は除 く)	各30名	2,500	ニューヨークのバレエダンサーによって作られた、フィットネス・バレエ・ヨガの動作を組み入れたプログラムです。全身の筋力バランス・柔軟性・心肺機能の向上効果があります。	1体 /育 2室
		秋	9/11 ~ 11/13			10					
		冬	1/8 ~ 3/12			10					
15	初心者テニス・イベント (単発開催)	夏	調整中		(90分間)	1	テニスの経験のない小学校高学年	30名	1,000	小学校高学年を対象とするソフトテニスの体験型イベントです。	庭球場