

令和7年度 スポーツ教室（第1期・前期）

【体育館】

| 教室名・対象者・定員・時間・参加料                                 | 内容  | 曜日・回数       | 開催時間        | 申込期間             | 期間  |
|---|---|-------------|-------------|------------------|---|
| 若返りシェイプアップ教室<br>一般男女30名 3,500円                    | 体ほぐしやボールでシェイプアップが出来る教室                                | 月曜日<br>全8回  | 9:00~10:00  | 4/1<br>~<br>4/6  | 4/7<br>~<br>6/2                                 |
| いきいき健康教室<br>65才以上男女30名 3,500円                     | 転倒・骨折などの予防を目的とした教室                                    |             | 10:20~11:40 |                  |   |
| ポルドブラ教室<br>一般男女30名 3,500円                         | エアロでもなく、ヨガでもなく、エレガントにゆっくりした動きで行う全身ストレッチ               |             | 11:50~12:50 |                  |   |
| ズンバ教室Ⅰ<br>一般男女30名 3,500円                          | ラテン系の音楽に合わせて様々なダンスの動きを取り入れて楽しく体を動かします                 |             | 13:10~14:00 |                  |   |
| 楽しいバドミントン教室<br>中学生以上男女30名 3,500円                  | 基礎的な動きから行いますので久しぶりの方・初めての方でも安心して参加出来ます                |             | 19:20~20:40 |                  |   |
| 健康ヨガ教室<br>一般男女40名 3,500円                          | ヨガを楽しみながら、シェイプアップに『的』を絞ったプログラム                        | 火曜日<br>全8回  | 9:00~10:00  | 4/1<br>~<br>4/6  | 4/8<br>~<br>6/10                                |
| ピラティス教室Ⅰ<br>一般男女35名 3,500円                        | 身体のバランス・歪みを調整しながら美しい姿勢をつくり、心と身体をリフレッシュ！！              |             | 10:15~11:15 |                  |   |
| ピラティス教室Ⅱ<br>一般男女35名 3,500円                        |   |             | 11:30~12:30 |                  |   |
| ハワイアンフラ教室<br>一般女性30名 3,500円                       | ゆったりとしたハワイアンミュージックに合わせて体を動かしていきます♪                    |             | 13:00~14:00 |                  |   |
| 子ども体操教室Ⅰ<br>今年度5、6才になる児童 20名 3,500円               | 鉄棒、跳び箱、マット運動を行い子ども達の心身の発達を目指します                       |             | 15:35~16:35 |                  |   |
| 子ども体操教室Ⅱ<br>小学1年生~4年生男女20名 3,500円                 |   |             | 16:45~17:45 |                  |   |
| 肩こり腰痛予防教室<br>一般男女 70名 3,500円                      | 整体体操を中心に、ストレッチ・リズム体操を行います                             | 水曜日<br>全20回 | 9:00~10:00  | 4/2<br>~4/8      | 4/9<br>~<br>5/28                                |
| 筋膜体操教室<br>一般男女35名 3,500円                          | 筋膜の流れに沿った動きをゆっくり無理なく行って、身体の調子を整えます                    | 水曜日<br>全8回  | 10:15~11:05 |                  |   |
| ボディメイク教室<br>一般男女35名 3,500円                        | 軽い動きで全身をあたためてから、身体の調整と不可欠な筋力・体幹を養いましょう                |             | 11:20~12:10 |                  |   |
| バスケットボールJr教室<br>小学3年生~6年生男女30名 3,500円             | バスケットボールの楽しさ、スポーツのマナーなどを学ぶ教室です                        |             | 17:10~18:10 |                  |   |
| パワーヨガ教室<br>一般男女30名 3,500円                         | 人気のパワーヨガを遅い時間帯に…様々なポーズで体謝をアップ。ボディメイクに効果的              |             | 19:35~20:35 |                  |   |
| 自力整体教室 ~スアイガ~<br>一般男女30名 3,500円                   | ヨガ初めての方でも安心!優しいポーズが多く、体のメンテナンスに効果がありますのでレッスン後は体がスッキリ♪ | 木曜日<br>全8回  | 9:00~10:00  |                  |   |
| エアロピクス教室<br>一般男女40名 3,500円                        | 楽しくエアロピクスを行う教室。回数が多くてお得な教室です                          | 木曜日<br>全15回 | 10:10~11:10 |                  |   |
| 猫背矯正ストレッチヨガ教室<br>一般男女40名 3,500円                   | 様々なヨガのポーズをとり姿勢を改善し、肩こり・腰痛を予防します                       | 木曜日<br>全8回  | 11:20~12:20 |                  |   |
| ズンバ教室Ⅱ<br>一般男女30名 3,500円                          | ラテン系の音楽に合わせて様々なダンスの動きを取り入れて楽しく体を動かします                 |             | 18:40~19:30 |                  |   |
| ピラティス教室Ⅲ<br>一般男女35名 3,500円                        | 身体のバランス・歪みを調整しながら美しい姿勢をつくり、心と身体をリフレッシュ！！              |             | 19:40~20:30 |                  |   |
| 楽しく動いてリフレッシュ教室<br>一般男女35名 3,500円                  | 誰でもできる、優しいストレッチや体をほぐす体操を行います                          | 金曜日<br>全8回  | 9:00~10:00  | 4/4<br>~<br>4/10 | 4/11<br>~5/30<br>4/11<br>~7/18<br>4/11<br>~5/30 |
| 楽しく無理なく筋力アップ教室<br>一般男女35名 3,500円                  | 加齢と共に減少する筋力・柔軟性をストレッチと簡単な筋トレで取り戻します                   | 金曜日<br>全15回 | 10:10~11:00 |                  |   |
| ショートテニス・バドミントン教室<br>一般女性25名 3,500円                | ショートテニス・バドミントンが楽しめるクラスです                              |             | 11:15~12:30 |                  |   |
| フリースタイルダンス教室 ベーシック<br>満5歳~一般 男女30名 3,500円         | 初心者向け<br>楽しくダンスをしたい方                                  | 金曜日<br>全8回  | 17:10~18:10 |                  |   |
| フリースタイルダンス教室 アドバンス<br>小学校高学年~一般(経験者) 男女30名 3,500円 | 経験者向け<br>レベルアップを目指す方                                  |             | 18:15~19:15 |                  |   |
| みんなで楽しいスポーツ教室<br>一般男女30名 3,500円                   | 主に40代以上の方を対象に、様々なスポーツを行い元気な体作りを目指します                  |             | 19:30~20:40 |                  |   |

【第二体育館】

|   |                                   |             |             |              |               |
|---|-----------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| ボクシングフィットネス教室<br>一般男女15名 3,500円                   | パンチを出してストレス発散&ダイエット!              | 火曜日<br>全8回  | 10:30~11:30 | 4/1<br>~4/7  | 4/8<br>~6/10  |
| 健康ヨガ教室<br>一般男女40名 3,500円                          | ヨガを楽しみながら、シェイプアップに『的』を絞ったプログラム    | 水曜日<br>全8回  | 9:20~10:20  | 4/2<br>~4/8  | 4/9<br>~6/4   |
| フリースタイルダンス教室 ベーシック<br>満5歳~一般 男女30名 3,500円         | 初心者向け<br>楽しくダンスをしたい方              | 木曜日<br>全8回  | 15:45~16:45 | 4/3<br>~4/9  | 4/10<br>~6/5  |
| フリースタイルダンス教室 アドバンス<br>小学校高学年~一般(経験者) 男女30名 3,500円 | 経験者向け<br>レベルアップを目指す方              |             | 16:50~17:50 |              |               |
| リズム体操教室<br>一般男女50名 3,500円                         | 楽しいリズムに合わせて身体を動かし運動不足解消           | 金曜日<br>全15回 | 9:15~10:30  | 4/4<br>~4/10 | 4/11<br>~7/18 |
| 楽しくボディメイク教室<br>一般男女35名 3,500円                     | 肩こり・腰痛の予防、解消のためのストレッチやエクササイズを行います | 金曜日<br>全8回  | 13:00~13:50 |              | 4/11<br>~5/30 |