

令和2年度第2期スポーツ教室一覧

■ 競技スポーツ系(4回) 健康増進はもちろん基礎・基本を学び、個人技術のレベルアップを目的とした教室です。

NO	教室名	曜日	時間	内 容	対象・定員	期	開催日	受付期間	参加費
1	バドミントン	火	9:30～11:00	基本の技術練習からゲームまで指導を行います。上達を目指して楽しく身体を動かしましょう。	原則16歳以上 20名	2	8/11、8/18、 9/1、9/8	7/7～7/28	各回800円

■ ニュースポーツ系(4回) ルールや技術が比較的簡単で、レクリエーションの一環として気軽に楽しむことができる教室です。

NO	教室名	曜日	時間	内 容	対象・定員	期	開催日	受付期間	参加費
2	ラージボール卓球	木	13:20～14:50	幅広い層に親しまれている種目です。ボールが大きめでラリーが続きやすく、初めての方でも楽しめます。	原則16歳以上 18名	2	8/13、8/20、 9/3、9/10	7/7～7/28	各回700円

■ キッズ・ジュニア系(キッズ体操1回・キッズダンス4回)小学生対象です。

NO	教室名	曜日	時間	内 容	対象・定員	期	開催日	受付期間	参加費
3	キッズ体操(とび箱) (1日)	土	10:00～11:00	とび箱の構造の理解や基本を中心に練習し、苦手克服や上達を目指しましょう。	小学1～3年生 各20名	2	夏休み プログラム 8/8	7/7～7/28	各1,000円
4	キッズ体操(鉄棒) (1日)		11:45～12:45	鉄棒(前回り・逆上がり)のコツを学び、楽しく身体を動かし、出来る喜びを体感しましょう。					
5	キッズ体操(とび箱・鉄棒) (1日)		13:30～15:00	器械体操の基礎から指導します。とび箱・鉄棒の苦手な種目を克服しましょう！	小学4～6年生 20名				
6	キッズダンス (初級)	金	17:15～18:15	基本のステップから学び、音楽に合わせて楽しく踊りましょう。新小学1年生から参加可能です。	小学生20名	2	8/14、8/21、 8/28、9/4		各回500円

■ ヘルスアップ・フィットネス系(各1回)

NO	教室名	曜日	時 間	内 容	対象・定員	期	開催日	受付期間	参加費
7	エンジョイヨーガ ＜運動強度 1～2＞	火	9:30～10:30	従来のヨーガに立ちポーズや連続的なポーズを加え、柔軟性の向上及びバランスの取れた身体を目指します。	16歳以上 各30名	2	7月28日	7/14～16 電話による 受付	各500円
8	ZUMBA(ズンバ) ＜運動強度 2＞		11:30～12:30	ラテン系音楽に合わせて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。 ステップや動きにこだわることなく、楽しく身体を動かします。					
9	シェイプエアロ & 骨盤エクササイズ ＜運動強度 2＞	水	9:30～10:30	有酸素運動で体脂肪の燃焼を図ります。 骨盤周りを意識して動かすことでウエスト周りの引き締めにも効果的です。			7月29日		
10	ZUMBA(ズンバ) ＜運動強度 2＞		11:30～12:30	ラテン系音楽に合わせて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。ステップや動きにこだわることなく、楽しく身体を動かします。					
11	健康体操 ＜運動強度 1＞		13:30～14:30	健康づくりのため、軽い運動から始めたい方におすすめです。 ミニボールを使った運動で脳を刺激し、簡単なストレッチや音楽に合わせて無理なく楽しく身体を動かしましょう。					
12	リラックスヨーガ ＜運動強度 1＞	木	9:30～10:30	心身をリラックスさせながら深呼吸や瞑想を行い、自然治癒力を高める効果が期待できます。			7月30日		
13	シェイプボクシング & ストレッチ ＜運動強度 2＞		11:30～12:30	音楽に合わせたパンチやステップでシェイプアップやストレス解消を図ります。 ストレッチも行い、疲れた身体をリフレッシュさせましょう。					
14	背中エクササイズ & エア ロ ＜運動強度 2＞	金	9:30～10:30	首・肩の凝り、腰痛予防として背中を意識的に動かし、有酸素運動で身体をあたため、より動きやすい身体づくりを目指します。			7月31日		
15	ピラティス ＜運動強度 1～2＞		11:30～12:30	ストレッチとともに深い筋肉を鍛え、身体のゆがみやクセを矯正し、バランスのとれた身体をつくり上げていきます。 自身の身体と向き合い、無理なく自分のペースで行えます。					
16	ピラティス ＜運動強度 1～2＞	土	13:00～14:00				8月1日		
17	ボディシェイプ & エアロ ＜運動強度 2＞		15:00～16:00						
18	ZUMBA(ズンバ) ＜運動強度 2＞		19:00～20:00	ラテン系音楽に合わせて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。 ステップや動きにこだわることなく、楽しく身体を動かします。					

※ ボクシングシェイプ(火)、エアロ&ストレッチ(木)は7月開催は中止とする。

＜運動強度 1＞	ジャンプ等の動きがなく、歩く程度の強さ。 運動中の感じ方→かなり楽～楽
＜運動強度 2＞	ジャンプ等の動きはないが、運動のバリエーションが加わる。運動中の感じ方→楽～ややきつい