

下山スポーツセンター 2019年度秋期スポーツ教室案内

№	教室名	期 日	日 程												曜 日	時 間	回 数	対 象	定 員	参加料	入場料 ※毎回必要	内 容
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫								
1	みんなの水泳 はじめて クロール・ 背泳ぎコース	9月12日～12月5日	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5		13 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	7,800 円	不要	水慣れからはじめ、クロール、背泳ぎで25m 泳泳を目指します。
2	みんなの水泳 しっかり クロール・ 背泳ぎコース	9月12日～12月5日	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5		13 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	7,800 円	不要	ターンを習得し、クロール、背泳ぎで50m泳泳 を目指します。
3	みんなの水泳 はじめて 平泳ぎ・ バタフライコース	9月12日～12月5日	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5		13 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	7,800 円	不要	平泳ぎ、バタフライの基本を習得し、25m 泳泳を目指します。
4	みんなの水泳 しっかり 平泳ぎ・ バタフライコース	9月12日～12月5日	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5		13 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	7,800 円	不要	4泳法の完成度を上げ、100m個人ド レーの泳泳を目指します。
5	みんなの水泳 4泳法コース	9月12日～12月5日	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5		13 回	4泳法を習得する 15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	7,800 円	不要	スピード練習など様々なメニューで 楽しく泳ぎこみます。
6	サタデー水泳 はじめて クロール・ 背泳ぎコース	9月14日～12月7日	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	12/7			12 回	泳げない 15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	7,200 円	不要	水慣れからはじめ、クロール、背泳ぎで25m 泳泳を目指します。
7	サタデー水泳 しっかり クロール・ 背泳ぎコース	9月14日～12月7日	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	12/7			12 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	7,200 円	不要	ターンを習得し、クロール、背泳ぎで50m泳泳 を目指します。
8	サタデー水泳 はじめて 平泳ぎ・ バタフライコース	9月14日～12月7日	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	12/7			12 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	7,200 円	不要	平泳ぎ、バタフライの基本を習得し、25m 泳泳を目指します。
9	サタデー水泳 しっかり 平泳ぎ・ バタフライコース	9月14日～12月7日	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	12/7			12 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	7,200 円	不要	4泳法の完成度を上げ、100m個人ド レーの泳泳を目指します。
10	サタデー水泳 4泳法コース	9月14日～12月7日	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	12/7			12 回	4泳法を習得する 15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	7,200 円	不要	スピード練習など様々なメニューで 楽しく泳ぎこみます。
11	アフタヌーン水泳 はじめて クロール・ 背泳ぎコース	9月11日～12月4日	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4		13 回	泳げない 15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	3,900 円	500円(1回)	水慣れからはじめ、クロール、背泳ぎで25m 泳泳を目指します。
12	アフタヌーン水泳 しっかり クロール・ 背泳ぎコース	9月11日～12月4日	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4		13 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	3,900 円	500円(1回)	ターンを習得し、クロール、背泳ぎで50m泳泳 を目指します。
13	ナイト水泳(火) 平泳ぎ・ バタフライコース 1	10月1日～12月17日	10/1	10/8	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17						9 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	2,700 円	500円(1回)	平泳ぎの基本を習得し、25m泳泳を目指 します。また、バタフライの導入を実施し ます。
14	ナイト水泳(火) 平泳ぎ・ バタフライコース 2	10月1日～12月17日	10/1	10/8	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17						9 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	2,700 円	500円(1回)	平泳ぎ、バタフライを習得し、平泳ぎで50 m、バタフライで25m泳泳を目指します。
15	ナイト水泳(木) クロール・ 背泳ぎコース	9月12日～11月28日	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28			12 回	15歳以上 (中学生は除く)	15名	3,600 円	500円(1回)	水泳の基本を習得し、クロール、背泳ぎで 25m 泳泳を目指します。
16	ちびっこ水泳 クロール 4・5・6年コース	9月6日～10月18日	9/6	9/10	9/13	9/20	9/27	10/1	10/4	10/8	10/11	10/18					10 回	泳げない 小学4・5・6年生	15名	3,000 円	200円(1回)	水慣れ等基本からはじめ、水泳の楽しさ を味わうとともに体力向上を図ります。 70～82cm泳泳を目指します。
17	ちびっこ水泳 クロール 3年コース	10月29日～12月3日	10/29	11/1	11/8	11/12	11/15	11/18	11/22	11/26	11/29	12/3					10 回	泳げない 小学3年生	15名	3,000 円	200円(1回)	水慣れ等基本からはじめ、水泳の楽しさ を味わうとともに体力向上を図ります。 70～77cmで遊ぶこと、息継ぎの習得を目標とし ます。
18	ブルde健康	9月10日～12月17日	9/10	10/1	10/8	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17					10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	70名	5,000 円	不要	ウォーキングや水中用具を用いた筋力 トレーニング、リズムエクササイズ、リラク ゼーションを行います。水の特性を利用し た運動で健康の維持・増進を図ります。
19	アクア エクササイズ	9月11日～12月4日	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4		13 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	70名	7,800 円	不要	水中で行うエアロビクスダンスです。水 の特性を活かして陸上よりも多くの運動量 が得られます。
20	アクア シェイプ	9月20日～12月6日	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6			12 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	70名	7,200 円	不要	水中ダンベルやスードルといった水中用 器具を用いた筋力トレーニング、アクアビ クスを行います。水の特性を利用したト レーニングでしっかりと身体を動かします。
21	アクア スプラッシュ	9月14日～12月7日	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	12/7			12 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	70名	4,300 円	不要	水中で行うエアロビクスダンスです。水 の特性を活かして陸上よりも多くの運動量 が得られます。
22	777キック フィットネス	9月11日～12月4日	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4		13 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	3,900 円	500円(1回)	水中で行うウォーキングとエアロビクスダ ンスを行います。水の特性を活かして陸 上よりも多くの運動量が得られます。
23	おしえて水泳	9・10・11・12月第3木	9/19	10/17	11/21	12/19											4 回	クロールが 25m泳げる方	なし	なし	おとな 500円(1回) 子ども 200円(1回)	ボランティアスタッフがやさしく丁寧に泳ぎ のツボをマンツーマンでアドバイスしま す。
24	親子deちびっ	回数：月1回 定員：50組	12/19														月 1回	幼児と保護者	先着 50組	500 円	不要	浮き具等を使用し、親子で触れ合い、楽し く遊び、運動不足・ストレス解消します。
25	エンジョイ健康 (2時)	9月25日～11月27日	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27					10 回	60歳以上の方	8:20名	1,000 円	250円(1回)	高齢者向けのやさしい強度の運動を行 います。各回によってウォーキング、チェ アプ、ダンベル、ボール等を使用して、し ゃくしゃんなどを交えながら、楽しく持久 力・筋力・柔軟性の向上を図ります。
26	スマイル健康 (2時)	9月26日～11月28日	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28					10 回	60歳以上の方	8:20名	1,000 円	250円(1回)	高齢者向けのやさしい強度の運動を行 います。各回によってウォーキング、チェ アプ、ダンベル、ボール等を使用して、し ゃくしゃんなどを交えながら、楽しく持久 力・筋力・柔軟性の向上を図ります。
27	スマイル健康 (3時)	9月26日～11月28日	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28					10 回	60歳以上の方	8:20名	1,000 円	250円(1回)	高齢者向けのやさしい強度の運動を行 います。各回によってウォーキング、チェ アプ、ダンベル、ボール等を使用して、し ゃくしゃんなどを交えながら、楽しく持久 力・筋力・柔軟性の向上を図ります。
28	体力測定 & 相談	10月1日～12月17日	10/1	10/12	10/19	10/26	10/29	11/9	11/16	11/19	11/30	12/3	12/14	12/17			12 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	2名	なし	250円(1回)	項目(持久力、筋力、筋持久力、敏捷性、瞬発力、 柔軟性)の測定を実施し、その結果から入 念じた運動プログラム作成・相談を行います。 ※測定のみでも可です。
29	産後ママヨガ	10月1日～12月10日	10/1	10/8	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10							8 回	1歳未満の子を 持つ産後ママ	8:15名	2,800 円	250円(1回)	産後ママ向けのヨガエクササイズ。1歳未 満のお子様と一緒に参加できます。
30	親子ママヨガ	10月1日～12月10日	10/1	10/8	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10							8 回	1歳から4歳未満 の子を持つ母親	8:15名	2,800 円	250円(1回)	親子向けのヨガエクササイズ。1歳から4 歳未満のお子様と一緒に参加できます。

下山スポーツセンター 2019年度秋期スポーツ教室案内

№	教室名	期 日	日 程														曜日	時 間	回 数	対 象	定 員	参加料	入場料 ※毎回必要	内 容	
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭									
31	からだ調整 エクササイズ	10月9日 ~ 12月11日	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11						水	10:00~ 11:00	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 24名	3,500 円	250円(1回)	ご自身の身体の癖を調整し、動きやすい 身体を取り戻すためのエクササイズを行 います。
32	姿勢改善 エクササイズ	10月9日 ~ 12月11日	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11						水	11:15~ 12:15	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 24名	3,500 円	250円(1回)	ピラティスの要素を取り入れ、背骨や骨盤 を調整したエクササイズを行います。
33	バレット	10月9日 ~ 12月11日	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11						水	19:00~ 19:45	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 20名	3,500 円	250円(1回)	3つの要素(フットスプリング)を組み入 れた動きで体幹を鍛えながら、柔軟性も アップしなやかに美しい体を目指します。
34	ピラティス	10月3日 ~ 12月5日	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5						木	10:00~ 11:00	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 20名	3,500 円	250円(1回)	体の奥深くにある筋肉を意識しながら体 を動かし、積極的に丁寧な手に入 れることができます。
35	ZUMBA (ズンバ)	10月11日 ~ 12月13日	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13						金	10:15~ 11:00	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 20名	3,500 円	250円(1回)	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創 作されたエクササイズです。心肺機能を 上げながら脂肪燃焼に最適なエクササイズで す。
36	バランス コーディネーション	9月20日 ~ 12月6日	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6				金	11:30~ 12:15	12 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 18名	4,200 円	250円(1回)	簡単なストレッチと筋コンディショニングを 組み合わせた機能改善プログラム
37	ソフトエアロビクス	10月11日 ~ 12月13日	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13						金	13:30~ 14:15	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 20名	3,500 円	250円(1回)	軽強度、運動強度の低いエアロビクスで す。無理なく楽しく持久力・筋力を向上を 目指します。ストレス発散に最適です。
38	ヨガレッサ	10月11日 ~ 12月13日	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13						金	14:30~ 15:15	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 20名	3,500 円	250円(1回)	ヨガとストレッチを組み合わせたヨガレッサ を行います。楽しく筋力・柔軟性の向上を図り ます。
39	ヨガ19	10月11日 ~ 12月13日	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13						金	19:00~ 19:45	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 18名	3,500 円	250円(1回)	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて 、流れるように行います。 誰でも無理なく気持ちよくヨガの基礎から 出来ます。
40	ヨガ20	10月11日 ~ 12月13日	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13						金	20:00~ 20:45	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 18名	3,500 円	250円(1回)	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて 、流れるように行います。 誰でも無理なく気持ちよくヨガの基礎から 出来ます。
41	タヒチアンダンス	10月5日 ~ 12月14日	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14						土	10:00~ 11:00	10 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 20名	3,500 円	250円(1回)	音楽に合わせて笑顔でダンス。 ウエスト、おなか、背中インナーマッス ルを刺激し、基礎代謝がアップします。
42	エアロビクス	9月14日 ~ 12月7日	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7				土	11:30~ 12:15	12 回	15歳以上の方 (中学生は除く)	各 18名	4,200 円	250円(1回)	軽強度、運動強度の高いエアロビクスで す。音楽に合わせて身体を動かし、持久力・筋 力を向上を目指します。ストレス発散に最 適です。