

平成30年度 スポーツ教室開催計画

西海岸公園市営プール

全 146 教室 全 50 教室 1433 コマ 定員総数 3177 R30.3.28 更新 中村

Table with columns: NO, 教室名, 期, 曜日, 時間, 回数, 講師, 65歳以上割引, 対象, 定員, 費用, 内容. It lists 28 different swimming and fitness classes with their respective schedules and details.

29	親子でちやぶ	4月~10月	4/19	5/25	6/26												10:00 5 11:00	4	公社 スタッフ	-	幼児と保護者	50	参加費 無料 入場料 1回500円	アームパイなどの浮き具を使用し、親子で触れ合い楽しく遊び、運動不足・ストレスを解消する。		
30	スクーバダイビング 初心者コース	春 秋 冬	4/23 11/3 2/17														9:30 ? 12:30	3	ダイビング ショップ 海風	-	25m泳げる中学生以上の方	20 20 20	参加費 2,000円 入場料 (1回) 500円	ダイビング機材を使用し、水中を散歩する。		
31	スクーバダイビング 上級者コース	秋 冬	12/15 3/11														16:30 ? 19:00	2		-	ダイビングライセンス取得者	20 20	参加費 1,500円 入場料 (1回) 500円	安全に海でダイビングを楽しむために、ダイビングシーズンオフにプールで練習する。		
32	わいわい ちびっこ水泳 はじめて1.2年生コース	春 秋 冬	4/11 9/26 1/8	4/18 10/3 1/16	4/25 10/10 1/23	5/2 10/17 1/30	5/9 10/24 2/6	5/16 10/31 2/13	5/30 11/7 2/20	6/6 11/14 2/27	6/13 11/21 3/6	6/27 11/28 3/13							水	-	泳げない小学校1・2年生	10 10 10	参加費 1,000円 入場料 (1回) 200円	プールで楽しく遊び、水なれを重点にバタ足までがんでる。		
33	わいわい ちびっこ水泳 クロール1.2年生コース	春 秋 冬	4/11 9/26 1/8	4/18 10/3 1/16	4/25 10/10 1/23	5/2 10/17 1/30	5/9 10/24 2/6	5/16 10/31 2/13	5/30 11/7 2/20	6/6 11/14 2/27	6/13 11/21 3/6	6/27 11/28 3/13								水	-	バタ足ができる小学校1・2年生	15 15 15	参加費 1,000円 入場料 (1回) 200円	バタ足からクロールまで習得する。	
34	わいわい ちびっこ水泳 クロール3年生コース	春 秋 冬	4/11 9/27 1/19	4/18 10/4 1/17	4/25 10/11 1/24	5/2 10/18 1/31	5/9 10/25 2/7	5/16 11/1 2/14	5/30 11/15 2/21	6/6 11/22 2/28	6/13 11/29 3/7	6/27 12/6 3/14								水	-	泳げない小学校3年生	15 15 15	参加費 1,000円 入場料 (1回) 200円	クロール25m完泳を目指す。	
35	わいわい ちびっこ水泳 クロール4.5.6年生コース	春 秋 冬	4/11 9/26 1/11	4/18 10/12 1/19	4/25 10/19 1/26	5/2 10/26 2/2	5/9 11/2 2/9	5/16 11/9 2/16	5/30 11/23 2/27	6/6 12/7 3/6	6/13 12/14 3/13	6/27 12/14 3/20								金	-	泳げない小学校4~6年生	15 15 15	参加費 1,000円 入場料 (1回) 200円	クロール25m完泳を目指す。	
36	夏休みちびっこ水泳	夏休み	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/31	8/1	8/2							8:30 5 9:30	8	市水泳 レディース 会 公社 スタッフ	-	泳げない小学生 (1年~6年)	200	参加費 4,000円 入場料 500円	クロール25m完泳を目指す。		
37	日本泳法	春 秋 冬	4/14 9/29 1/12	4/21 10/13 1/19	5/12 10/20 1/26	5/19 10/27 2/2	5/26 11/10 2/9	6/9 11/17 2/16	6/16 11/24 2/23	6/23 12/1 3/1	6/30 12/8 3/8	7/7 12/15 3/15								土	市水泳 日本泳法 会	●	25m泳げる方 (小学校5年生以上の方)	20 20 20	参加費 2,400円 入場料 (1回) 500円	日本独特の泳法である「日本泳法」を学び、習得する。
38	おしえて水泳	春 夏 秋 冬	4/7 7/7 10/6 1/5	6/2 8/4 12/1 3/2													13:30 ? 14:30 14:30	8	市水泳	-	クロールで25m泳げる方	-	参加費 無料 入場料 (1回) 500円	ボランティアスタッフがやさしく丁寧に泳ぎ方のコツをワンポイントアドバイスいたします。		

NO	教室名	期	曜日												曜日	時間	回数	講師	65歳以上 割引	対象	定員	費用	内容		
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫											
39	Sinlex〜美容体操〜	春 秋 冬	4/19 10/7 1/8	4/17 10/16 1/22	4/24 10/23 1/29	5/8 11/6 2/5	5/15 11/13 2/12	5/22 11/20 2/19	5/29 11/27 2/26	6/5 12/4 3/5	6/12 12/11 3/12	6/19 12/18 3/19				10:30 ? 11:30	10 10 10	西田 美千代	●	15歳以上の方 (中学生を除く)	15 15 15	参加費 5,000円 入場料 500円 参加費 4,000円 入場料 500円 参加費 4,000円 入場料 500円	身体のかみを手直し、音楽に合わせて体操をしっかりと使って身体を動かします。ストレッチの要領も交えて全身を鍛える新しいエクササイズです。		
40	やさしい健康	春 秋 冬	4/19 10/7 1/8	4/17 10/16 1/22	4/24 10/23 1/29	5/8 11/6 2/5	5/15 11/13 2/12	5/22 11/20 2/19	5/29 11/27 2/26	6/5 12/4 3/5	6/12 12/11 3/12	6/19 12/18 3/19				13:30 ? 14:30	10 10 10	公社スタッフ	-	50歳以上の方	15 15 15	参加費 2,000円 入場料 500円 参加費 2,000円 入場料 500円 参加費 1,500円 入場料 500円	高齢者向けにやさしい運動を行う健康教室です。		
41	フラダンス	春 秋 冬	4/19 10/7 1/8	4/17 10/16 1/22	4/24 10/23 1/29	5/8 11/6 2/5	5/15 11/13 2/12	5/22 11/20 2/19	5/29 11/27 2/26	6/5 12/4 3/5	6/12 12/11 3/12	6/19 12/18 3/19				14:45 ? 15:45	9 10 8	ハラウオ ツァイワル	●	15歳以上の方 (中学生を除く)	15 15 15	参加費 4,500円 入場料 500円 参加費 4,000円 入場料 500円	ハワイの曲に合わせて楽しみながら踊ります。		
42	肩甲骨ヨガ	春 秋 冬	4/11 9/26 1/8	4/18 10/13 1/16	4/25 10/20 1/23	5/2 10/27 2/6	5/9 11/3 2/13	5/16 11/10 2/20	5/30 11/24 2/27	6/6 12/1 3/6	6/13 12/8 3/13	6/27 12/15 3/20								水	●	15歳以上の方 (中学生を除く)	15 15 15	参加費 5,000円 入場料 500円	肩甲骨を正しい位置に戻し、動きを滑らかにします。肩甲骨を動かすことにより自律神経も鍛えられ、心身ともにリラックスできます。
43	ピラティス	春 秋 冬	4/11 9/27 1/19	4/18 10/11 1/17	4/25 10/18 1/24	5/10 10/25 2/1	5/17 11/1 2/8	5/24 11/8 2/15	5/31 11/15 2/22	6/7 12/2 3/7	6/14 12/9 3/14	6/21 12/16 3/21								水	●	15歳以上の方 (中学生を除く)	15 15 15	参加費 5,000円 入場料 500円	身体の奥深くにある筋肉を動かします。
44	ルーシーダットン	春 秋 冬	4/11 9/27 1/19	4/18 10/11 1/17	4/25 10/18 1/24	5/10 10/25 2/1	5/17 11/1 2/8	5/24 11/8 2/15	5/31 11/15 2/22	6/7 12/2 3/7	6/14 12/9 3/14	6/21 12/16 3/21								水	●	15歳以上の方 (中学生を除く)	15 15 15	参加費 5,000円 入場料 500円	タイに伝わるヨガエクササイズです。身体のゆがみを矯正、リンパの流れや血行促進、筋力のコリをほぐしたり関節の柔軟性を向上します。
45	骨盤エクササイズ	春 秋 冬	4/11 9/26 1/11	4/18 10/12 1/19	4/25 10/19 1/26	5/10 11/2 2/9	5/18 11/9 2/16	5/25 11/16 2/23	6/1 12/7 3/6	6/8 12/14 3/13	6/15 12/21 3/20	6/22 12/28 3/27								金	●	15歳以上の方 (中学生を除く)	15 15 15	参加費 5,000円 入場料 500円	骨盤がゆがみにくい身体づくりを目的とした筋力・バランスのトレーニングを行います。
46	ヨガ①	春 夏 秋 冬	4/11 6/29 9/26 1/11	4/18 7/8 10/13 1/19	4/25 7/15 10/20 1/26	5/10 7/20 10/25 2/1	5/18 7/27 11/1 2/8	5/25 8/4 11/8 2/15	6/1 8/11 11/15 2/22	6/8 8/18 11/22 3/7	6/15 8/25 11/29 3/14	6/22 9/4 12/8 3/21								金	●	15歳以上の方 (中学生を除く)	15 15 15 15	参加費 5,000円 入場料 500円 参加費 3,500円 入場料 500円 参加費 5,000円 入場料 500円 参加費 5,000円 入場料 500円	呼吸のリズムに合わせて様々なポーズをとります。
47	ヨガ②	春 秋 冬	4/11 9/26 1/11	4/18 10/12 1/19	4/25 10/19 1/26	5/10 11/2 2/9	5/18 11/9 2/16	5/25 11/16 2/23	6/1 12/7 3/6	6/8 12/14 3/13	6/15 12/21 3/20	6/22 12/28 3/27								金	●	15歳以上の方 (中学生を除く)	15 15 15	参加費 5,000円 入場料 500円	呼吸のリズムに合わせて様々なポーズをとります。
48	産後ママヨガ①	春 秋 冬	4/11 9/26 1/11	4/18 10/12 1/19	4/25 10/19 1/26	5/10 11/2 2/9	5/18 11/9 2/16	5/25 11/16 2/23	6/1 12/7 3/6	6/8 12/14 3/13	6/15 12/21 3/20	6/22 12/28 3/27								金	-	本校卒の子を持つママ	15 15 15	参加費 1,500円 入場料 500円	産後ママ向けのヨガエクササイズを行います。1歳未満のお子様と一緒に参加できます。産後の運動始め、気分転換、夜更けに先着ご参加ください。
49	産後ママヨガ②	春 秋 冬	5/11 10/26 2/1	5/18 11/9 2/8	5/25 11/16 2/15												11:15 ? 12:00	3 3 3	市内 黒松	-	本校卒の子を持つママ	15 15 15	参加費 1,500円 入場料 500円	産後ママ向けのヨガエクササイズを行います。1歳未満のお子様と一緒に参加できます。産後の運動始め、気分転換、夜更けに先着ご参加ください。	
50	産後ママヨガ③	春 秋 冬	6/1 11/16 2/22	6/8 12/1 2/7	6/15 12/8 2/14												11:15 ? 12:00	3 3 3	市内 黒松	-	本校卒の子を持つママ	15 15 15	参加費 1,500円 入場料 500円	産後ママ向けのヨガエクササイズを行います。1歳未満のお子様と一緒に参加できます。産後の運動始め、気分転換、夜更けに先着ご参加ください。	

NO	イベント名	日	曜日	時間	回数	講師	65歳以上 割引	対象	定員	費用	内容
51	出張親子でちやぶ (東公園児童プール)	8/15	水	10:30 5 11:00	1	公社スタッフ	-	幼児と保護者	50	参加費 無料 入場料 無料	アームパイなどの浮き具を使用し、親子で触れ合い楽しく遊び、運動不足・ストレスを解消します。
52	着衣泳	8/30	土	10:00 5 12:00	1	海上保安庁	-	25m泳げる方 (小学校4年生以下の方は 保護者と一緒に受講が必要)	40	参加費 無料 入場料 (1回) 500円	水難事故時の救命術として着衣の状態で水に泳ぐことを学びます。
53	西海岸まつり	5/5	土	10:00 5 12:00	1	-	-	25m泳げる小学生以上	-	参加費 無料 入場料 (1回) 500円	高飛び込み・アクアチューブを体験することができます。
54	体育の日 体験高飛び込み	10/8	月	16:00 5 16:45	1	-	-	-	-	参加費 無料 入場料 (1回) 500円	-
55	冬休み 体験高飛び込み	12/24	月	16:00 5 16:45	1	-	-	25m泳げる小学生以上	-	参加費 無料 入場料 (1回) 500円	5m、3m、1mの高飛び込み台から飛び込みます。
56	春休み 体験高飛び込み	3/23	土	16:00 5 16:45	1	-	-	-	-	参加費 無料 入場料 (1回) 500円	-
57	水球体験会	11/17	土	10:00 5 12:00	1	ブルボン ウォーター ポロクラブ 福岡	-	小学3年生から中学3年生	-	参加費 無料 入場料 (1回) 500円	水球について講義で学んだ後、パスやシューティングなどの基本を練習し、ミニゲームを行います。