

下山スポーツセンター 令和3年度スポーツ教室 全日程

No.	No.	教室名	期日	日程												曜日	時間	講師	回数	対象	定員 コロナ	定員 通常	参加料 単席	参加料 参加料	参加料 (1回券)	参加料 ※毎回必要	内容	会場	備考
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫														
26	74	エンジョイ健康 (2時)	春 4月14日 ~ 6月23日	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	水	1400~ 1445	スタッフ 2名	10	60歳以上の方	各 10名	各20名	100	1,000 円	200	250円(1回) 65歳以上 100円(1回)	高齢者向けやけい強い強度の運動を行います。各国によってウォーキング、チューブ、ダンベル、ボール等を使用して、レックエーションなどを交えながら、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。	会議室		
	秋 9月15日 ~ 11月24日		9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1																
	冬 1月12日 ~ 3月23日		1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23																	
27	76	スマイル健康 (2時)	春 4月8日 ~ 6月24日	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	木	1400~ 1445	宮嶋 久恵	10	60歳以上の方	各20名	100	1,000 円	500	250円(1回) 65歳以上 100円(1回)	高齢者向けやけい強い強度の運動を行います。各国によってウォーキング、チューブ、ダンベル、ボール等を使用して、レックエーションなどを交えながら、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。	会議室	コロナ規制が緩和されたら開催		
	秋 9月16日 ~ 11月25日		9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2																
	冬 1月6日 ~ 3月10日		1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24															
28	80	スマイル健康 (3時)	春 4月8日 ~ 6月24日	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	木	1500~ 1545	宮嶋 久恵	10	60歳以上の方	各20名	100	1,000 円	500	250円(1回) 65歳以上 100円(1回)	高齢者向けやけい強い強度の運動を行います。各国によってウォーキング、チューブ、ダンベル、ボール等を使用して、レックエーションなどを交えながら、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。	会議室	コロナ規制が緩和されたら開催		
	秋 9月16日 ~ 11月25日		9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2																
	冬 1月6日 ~ 3月10日		1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24															
29	83	体力測定 & 相談	春 4月10日 ~ 6月29日	4/10	4/17	4/20	4/27	5/8	5/11	5/22	5/25	6/1	6/12	6/19	6/22	6/29	火 または土	1400~ 1600	スタッフ 1名	13	15歳以上の方 (中学生は除く)	2名	2名	不要	250円(1回) 65歳以上 100円(1回)	体力測定、持久力、筋力、柔軟性、基礎体力の体力測定を実施し、その結果から個人ごとの運動プログラムを提案いたします。※測定のみでも可です。	トレーニングルーム 会議室		
	夏 7月4日 ~ 9月25日		7/4	7/13	7/24	7/27	8/3	8/14	8/21	8/28	9/1	9/7	9/18	9/25															
	秋 10月2日 ~ 12月25日		10/2	10/16	10/19	10/26	11/8	11/13	11/16	11/27	11/30	12/7	12/14	12/25															
	冬 1月9日 ~ 3月26日		1/9	1/16	1/18	1/25	2/5	2/9	2/16	2/26	3/5	3/9	3/15	3/26															
30	87	産後ママヨガ	春 4月13日 ~ 6月22日	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	火	1000~ 1045	高嶋 美香	9	1歳未満の子を持つ産後ママ	各15名	各15名	385	3,900 円	600	250円(1回) 65歳以上 100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。	会議室	コロナ規制が緩和されたら開催	
	夏 7月13日 ~ 9月14日		7/13	7/20	7/27	8/3	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14		9/28																
	秋 10月9日 ~ 12月7日		10/9	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/20	12/7		12/14																
	冬 1月18日 ~ 3月8日		1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8			3/15																
31	91	姿勢改善 エクササイズ	春 4月14日 ~ 6月23日	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	水	11:30~ 12:30	横田 純一	10	15歳以上の方 (中学生は除く)	各24名	各24名	385	3,900 円	600	250円(1回) 65歳以上 100円(1回)	プログラムの要素を取り入れ、骨格や骨盤を整え姿勢改善エクササイズを行います。	会議室	コロナ規制が緩和されたら開催	
	夏 7月7日 ~ 9月15日		7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22																
	秋 10月6日 ~ 12月19日		10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22																
	冬 1月5日 ~ 3月16日		1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23																
32	96	パレトS・S	春 4月14日 ~ 6月23日	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	水	19:00~ 19:45	古川 裕美	10	15歳以上の方 (中学生は除く)	各20名	各20名	385	3,900 円	600	250円(1回) 65歳以上 100円(1回)	3つの要素(コア・スタビリティ)を組み入れた運動プログラムを実施いたします。アップグレードやチャレンジも目指します。	会議室	コロナ規制が緩和されたら開催	
	夏 7月7日 ~ 9月15日		7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22																
	秋 10月6日 ~ 12月19日		10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22																
	冬 1月5日 ~ 3月16日		1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23																
33	99	ピラティス	春 4月8日 ~ 6月24日	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	木	10:00~ 11:00	榎尾 敬子	10	15歳以上の方 (中学生は除く)	各20名	各20名	385	3,900 円	600	250円(1回) 65歳以上 100円(1回)	体の奥深くにある筋肉を意識しながら体を動かす。健康的でしなやかな体を手に入れることができます。	会議室	コロナ規制が緩和されたら開催	
	夏 7月8日 ~ 9月30日		7/8	7/15	7/22	8/5	8/18	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30	10/7																
	秋 10月14日 ~ 12月16日		10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23																
	冬 1月13日 ~ 3月17日		1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24																
34	103	リラクセスヨガ	春 4月15日 ~ 6月3日	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3				6/10	木	14:00~ 14:45	木村 智恵子	6	15歳以上の方 (中学生は除く)	各10名	各10名	385	2,300 円	600	250円(1回) 65歳以上 100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。	会議室	他の教室開講決定の場合は中止		
	秋 10月14日 ~ 11月16日		10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18				11/25																	
	冬 1月20日 ~ 3月24日		1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24				3/3																	
35	106	ZUMBA (ズンバ)	春 4月16日 ~ 6月16日	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	金	10:10~ 11:00	丹谷 昌子	10	15歳以上の方 (中学生は除く)	各20名	各20名	385	3,900 円	600	250円(1回) 65歳以上 100円(1回)	リズム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。心臓機能向上や脂肪燃焼に効果的エクササイズです。	会議室	コロナ規制が緩和されたら開催	
	夏 7月9日 ~ 9月24日		7/9	7/16	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1																
	秋 10月15日 ~ 12月17日		10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24																
	冬 1月7日 ~ 3月14日		1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25																
36	110	バランス コーディネーション	春 4月9日 ~ 6月18日	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	金	11:30~ 12:15	磯間 愛美	11	15歳以上の方 (中学生は除く)	各18名	各18名	385	4,200 円	600	250円(1回) 65歳以上 100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	会議室	コロナ規制が緩和されたら開催
	夏 7月9日 ~ 9月27日		7/9	7/16	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1																
	秋 9月10日 ~ 11月28日		9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/28															
	冬 1月7日 ~ 3月18日		1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25																
37	114	ソフトエアロビクス	春 4月16日 ~ 6月16日	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	金	13:30~ 14:15	小林 真弓	10	15歳以上の方 (中学生は除く)	各20名	各20名	385	3,900 円	600	250円(1回) 65歳以上 100円(1回)	難易度、運動強度の低いエアロビクスです。無理なく気持ちよく持久力・筋力向上を目指します。ストレッチも取り入れます。	会議室	コロナ規制が緩和されたら開催	
	夏 7月9日 ~ 9月24日		7/9	7/16	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1																
	秋 10月15日 ~ 12月17日		10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24																
	冬 1月7日 ~ 3月18日		1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25																
38	118	ヨガレッツ	春 4月16日 ~ 6月18日	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	金	14:30~ 15:15	小林 真弓	10	15歳以上の方 (中学生は除く)	各20名	各20名	385	3,900 円	600	250円(1回) 65歳以上 100円(1回)	ヨガとストレッチを組み合わせたヨガレッツを行い、楽しく筋力・柔軟性の向上を図ります。	会議室	コロナ規制が緩和されたら開催	
	夏 7月9日 ~ 9月24日		7/9	7/16	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1																
	秋 10月15日 ~ 12月17日		10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24																
	冬 1月7日 ~ 3月18日		1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25																
39	123	ヨガ19	春 4月16日 ~ 6月18日	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	金	19:00~ 19:45	木村 智恵子	10	15歳以上の方 (中学生は除く)	各18名	各18名	385	3,900 円	600	250円(1回) 65歳以上 100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。	会議室	コロナ規制が緩和されたら開催	
	夏 7月9日 ~ 9月24日		7/9	7/16	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1																
	秋 10月15日 ~ 12月17日		10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24																
	冬 1月7日 ~ 3月18日		1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25																
40	126	ヨガ20	春 4月16日 ~ 6月18日	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	金	20:00~ 20:45	木村 智恵子	10	15歳以上の方 (中学生は除く)	各18名	各18名	385	3,900 円	600	250円(1回) 65歳以上 100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。	会議室	コロナ規制が緩和されたら開催	
	夏 7月9日 ~ 9月24日		7/9	7/16	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1																
	秋 10月15日 ~ 12月17日		10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24																
	冬 1月7日 ~ 3月18日		1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25																
41	130	タヒチアンダンス	春 4月10日 ~ 6月19日	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	土	19:00~ 19:00	丸山 友美	10	15歳以上の方 (中学生は除く)										

下山スポーツセンター 令和3年度スポーツ教室 全日程

No.	No.	教室名	期日	日程														予備日		曜日	時間	講師	回数	対象	定員 コロナ	定員 通常	参加料 単価	参加料	参加料 (1回券)	入場料 ※毎回必要	内容	会場	備考
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	①	②														
1	1	中地区 遠征野球大会	6月 2~4チーム	8/17	8/18 予備日	8/24 予備日												木	09:00~ 17:00	審判員4名	1回	60歳以上の方	40名	40名	5,000円		不要	古希遠征野球チームによるトーナメント戦	中地区運動広場 (津島経産局公園)				
2	2	山の下 親子おちゅぷ	7-8月 定員20組	7/16	8/24												金・火	10:30~ 11:15	スタッフ2名	2回	幼児と保護者	先着 20組	先着 30組	100円		おとな 200円(1回) こども 100円(1回)	浮き輪等を使用し、親子で触れ合い、楽し く遊び、運動不足を解消します。	山の下海浜 公園プール					
3	3	山の下 着衣泳教室	7月	7/10													月	10:00~ 12:00	海上保安庁	1回	25歳以上の方 (小学生4年生以 下の方は保護者 と一緒に受講が 必要)	先着 40名	先着 40名	不要		おとな 200円(1回) こども 100円(1回)	水難事故時の履身術として着衣の状態で 水に落ちることを学びます。波の出るプール では海での着衣泳を体験できます。	山の下海浜 公園プール					