平成22年度スポーツ教室一覧

下山スポーツセンター

カテゴリー	№	教室名	期	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	参加者数	延べ参加者数
『健』 Health	001	水中健康	春	金	10:00～11:00	12回	15歳以上(中学生は除く)	70名	参加料600円 入場料500円(1回)	水の抵抗や浮力を利用し、アクアグローブやヌードルといった水中用器具を用いたウォーキング、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。	90	758
			秋								88	727
			冬			10回			参加料500円 入場料500円(1回)		77	515
	002	なごやか健康 火曜日コース	春	火	14:00～15:00	10回	65歳以上	各20名	参加料500円 入場料なし	ウォーキングを中心とした低強度の運動を行います。各回によってチューブ、ダンベル、ボール等を使用して、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。	19	126
			秋								21	156
			冬								19	131
	003	なごやか健康 木曜日コース	春	木							20	152
			秋								19	126
			冬								17	129
	004	下山ｽﾎﾟｰﾂｾﾝﾀｰ 健康づくり講座	春	土 or 日	10:00～12:00	1回	未定	20～30名	参加料500円 入場料なし	講義、もしくは実技で、健康づくりに役立つ情報をしっかり学べる講習会です。各期テーマ別で、生活習慣病に役立つ講義や、話題のフィットネスを紹介する内容となっています。	39	39
			秋								17	17
			冬								38	38
	005	体力測定＆相談	春	通年	14:00～1600	月2回	15歳以上(中学生は除く)	3名	参加料なし 入場料250円(1回)	6種目(持久力、筋力、筋持久力、敏捷性、瞬発力、柔軟性)の体力測定を実施し、その結果から個人に応じた運動プログラム作成・相談を行います。※測定のみでも可能です。	18	18
			秋								19	19
			冬								17	17
『楽』 Fun	006	ｱｸｱｴｸｻｻｲｽﾞ	春	水	10:00～10:45	10回	15歳以上(中学生は除く)	70名	参加料2000円 入場料500円(1回)	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。関節への負担が少ないので、安全に無理なく運動不足を解消できます。	55	412
			秋								57	388
			冬								52	362
『泳』 Swimming	007	みんなの水泳 ①はじめてコース ②クロール・背泳ぎコース ③平泳ぎコース ④バタフライコース	春	木	10:00～11:00	12回	①泳げない ②ｸﾛｰﾙ25m泳げる ③ｸﾛｰﾙ・背泳ぎ25m泳げる ④ｸﾛｰﾙ・背泳ぎ・平泳ぎ25m泳げる ※各コース共通 15歳以上(中学生は除く)	全コース合わせ 70名	参加料1900円 入場料500円(1回)	①水慣れからはじめ、ｸﾛｰﾙ25m 完泳を目指します。 ②ｸﾛｰﾙ50m、背泳ぎ25m完泳を目指します。 ③平泳ぎ25m 完泳を目指します。 ④バタフライ25m完泳を目指します。 ※上達した人は100m個人ﾒﾄﾞﾚｰの完泳を目指します。	62	597
			秋								69	643
			冬			10回			参加料1600円 入場料500円(1回)		51	400
	008	サタデー水泳 ①はじめてコース ②クロール・背泳ぎコース ③平泳ぎ・バタフライコース	春	土	10:00～11:00	12回	①泳げない ②ｸﾛｰﾙ25m泳げる ③ｸﾛｰﾙ・背泳ぎ25m泳げる ※各コース共通 15歳以上(中学生は除く)	全コース合わせ 70名	参加料1900円 入場料500円(1回)	①水慣れからはじめ、ｸﾛｰﾙ・背泳ぎで25m 完泳を 目指します。 ②ｸﾛｰﾙ50m、背泳ぎ25m完泳を目指します。 ③平泳ぎ・バタフライで25m完泳を目指します。 ※上達した人は100m個人ﾒﾄﾞﾚｰの完泳を目指します。	43	385
			秋								56	457
			冬			10回			参加料1600円 入場料500円(1回)		41	286
	009	シニアのための初心者水泳教室	春	水	14:30～15:30	10回	泳げない 65歳以上	20名	参加料500円 入場料500円(1回)	水慣れから水泳の基本を習得しましょう。クロールで25m完泳が目標です。水泳を生涯スポーツに取り入れてみませんか。	23	173
			秋								20	156
			冬								20	144
	010	ナイト水泳 はじめてコース	春	金	19:00～20:00	10回	泳げない 15歳以上	15名	参加料1800円 入場料500円(1回)	水慣れから水泳の基本を習得しましょう。ｸﾛｰﾙ・背泳ぎで25m 完泳を 目指します。	15	107
			秋								10	73
			冬								11	85
『育』 Growing	011	児童初心者水泳教室(4・5・6年生コース)	春	火・金(週2回)	16:30～17:30	10回	泳げない 小学4・5・6年生	30名	参加料なし 入場料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。ｸﾛｰﾙ25m完泳を目指します。	19	159
	012	児童初心者水泳教室(3年生コース)	春	火・金(週2回)	16:30～17:30	10回	泳げない 小学3年生	30名	参加料なし 入場料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。ｸﾛｰﾙで進むこと、息継ぎの習得を目標とします。	18	169
	013	親子ＤＥちゃぷ³	回数：各月1回 定員：50組		10:00～11:00	月1回	幼児と保護者	50組	保護者のみ 入場料500円(1回)	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。	43	43
											44	44