

下山スポーツセンター 平成23年度スポーツ教室

H23.1/27 桑野作成

教室名	期日	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容
001 みんなの水泳 はじめてコース クロール・背泳ぎ コース 平泳ぎコース バタフライコース	春 4月14日～7月7日	木	10:00～11:00	12回	泳げない クロール25m泳げる クロール・背泳ぎ 25m泳げる 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)	水慣れからはじめ、クロール、背泳ぎ25m 完泳を目指します。 ターンを習得し、クロール、背泳ぎで50m完 泳 を目指します。 平泳ぎ25m 完泳を目指します。 バタフライ25m完泳を目指します。 上達した人は100m個人メドレーの 完泳を目指します。
	秋 9月8日～12月15日			14回			参加料2200円 入場料500円 (1回)	
	冬 1月12日～3月15日			10回			参加料1600円 入場料500円 (1回)	
002 サタデー水泳 はじめてコース クロール・背泳ぎ コース 平泳ぎ・バタフライ コース	春 4月16日～7月2日	土	10:00～11:00	12回	泳げない クロール25m泳げる 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)	水慣れからはじめ、クロール、背泳ぎ25m 完泳を目指します。 ターンを習得し、クロール、背泳ぎ50m完泳 を目指します。 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個人メドレーの 完泳を目指します。
	秋 9月10日～12月10日			14回			参加料2200円 入場料500円 (1回)	
	冬 1月14日～3月24日			10回			参加料1600円 入場料500円 (1回)	
003 シニアのための水泳 (はじめてコース)	春 4月13日～7月6日	水	14:30～15:30	12回	泳げない 65歳以上	20名	参加料600円 入場料500円 (1回)	水慣れから水泳の基本を習得しましよ 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。
	秋 9月14日～12月7日			10回			参加料500円 入場料500円 (1回)	
	冬 1月11日～3月14日			10回			参加料500円 入場料500円 (1回)	
004 ナイト水泳 (はじめてコース)	春 4月14日～6月23日	木	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よ う。クロール、背泳ぎで25m 完泳を 目指し ます。
	秋 10月6日～12月15日							
005 ナイト水泳 (クロール・背泳ぎ コース)	冬 1月12日～3月15日	木	19:00～20:00	10回	クロール25m泳げる 15歳以上	15名	参加料1800円 入場料500円 (1回)	ターンを習得し、 クロール、背泳ぎ50m完泳を目指します。
006 児童初心者水泳教室 (4・5・6年生コース)	春 4月12日～5月20日	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。
007 児童初心者水泳教室 (3年生コース)	春 5月24日～6月24日	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。
008 アクアエクササイズ	春 4月13日～7月6日	水	10:00～10:45	12回	15歳以上 (中学生は除く)	70名	参加料1800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。
	秋 9月14日～12月7日			10回			参加料1500円 入場料500円(1回)	
	冬 1月11日～3月14日			10回			参加料1500円 入場料500円(1回)	
009 プールde健康	春 4月15日～7月8日	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。
	秋 9月9日～12月16日			14回			参加料700円 入場料500円 (1回)	
	冬 1月13日～3月16日			10回			参加料500円 入場料500円 (1回)	
010 水中ウォーキング & フィットネス	秋 11月2日～12月14日	水	19:15～20:00	6回	15歳以上 (中学生は除く)	20名	参加料300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。
	冬 1月11日～2月15日							
011 親子deちゃぶ	5/10 6/14 7/12 9/13 10/4 回数:各月1回 定員:50組	主に 第2 火曜日	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。
012 やさしい健康65 (火)	春 4月12日～6月21日	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。
	秋 9月6日～11月22日							
	冬 1月17日～3月27日							
013 やさしい健康65 (木)	春 4月14日～6月23日	木	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。
	秋 9月8日～11月17日							
	冬 1月19日～3月22日							
014 体力測定&相談	通年 日程は月毎に変更		14:00～16:00	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。