

平成21年度 スポーツ教室

北地区スポーツセンター

	教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	申込方法	決定方法
1	エアロビクス (夜)	春	4月9日～6月18日	木	19:00	各10回	15歳以上 (中学生を 除く)	各100名	参加料 2,000円 入場料(1回)250円	初心者を対象としたエアロビクス基本概論及び実技指導。	官製ハガキ・FAX・電子メールまたは、当センター窓口に申し込む。	定員を超えた場合は責任抽選
		秋	9月3日～11月12日		}							
		冬	1月7日～3月18日		20:30							
2	エアロビクス (午前)	春	4月6日～6月22日	月	10:00	各10回	15歳以上 (中学生を 除く)	各60名	参加料 2,000円 入場料(1回)250円	初心者を対象としたエアロビクス基本概論及び実技指導。	官製ハガキ・FAX・電子メールまたは、当センター窓口に申し込む。	定員を超えた場合は責任抽選
		秋	8月17日～11月2日		}							
		冬	1月18日～3月29日		11:30							
3	ボディコンディショニング	春	4月8日～6月22日	水	19:00	各10回	15歳以上 (中学生を 除く)	各60名	参加料 2,000円 入場料(1回)250円	初心者を対象に体を総合的に鍛え健康と体力維持に適したエクササイズ。	官製ハガキ・FAX・電子メールまたは、当センター窓口に申し込む。	定員を超えた場合は責任抽選
		秋	8月26日～12月16日		}							
		冬	1月13日～3月17日		20:30							
4	らくらくステップ 午前	夏	6月29日～8月3日	月	10:00～ 11:00	各5回	15歳以上 (中学生を 除く)	各50名	参加料 1,500円 入場料(1回)250円	初心者を対象としたステップ台によるエクササイズ。	官製ハガキ・FAX・電子メールまたは、当センター窓口に申し込む。	定員を超えた場合は責任抽選
		冬	11月9日～12月14日									
5	らくらくステップ 夜	夏	6月25日～7月23日	木	19:00～ 20:00	各5回	15歳以上 (中学生を 除く)	各50名	参加料 1,500円 入場料(1回)250円	初心者を対象としたステップ台によるエクササイズ。	官製ハガキ・FAX・電子メールまたは、当センター窓口に申し込む。	定員を超えた場合は責任抽選
		冬	11月19日～12月17日									
6	ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	春	4月13日～6月29日	月	19:00	各10回	15歳以上 (中学生を 除く)	各60名	参加料 2,000円 入場料(1回)250円	タイに伝わるヨガエクササイズ。	官製ハガキ・FAX・電子メールまたは、当センター窓口に申し込む。	定員を超えた場合は責任抽選
		秋	9月7日～11月30日		}							
		冬	1月18日～3月29日		20:30							
7	ピラティス	春	4月10日～6月26日	金	19:00	各10回	15歳以上 (中学生を 除く)	各60名	参加料 2,000円 入場料(1回)250円	初心者を対象としたピラティス基本概論及び実技指導。	官製ハガキ・FAX・電子メールまたは、当センター窓口に申し込む。	定員を超えた場合は責任抽選
		秋	9月4日～11月20日		}							
		冬	1月15日～3月19日		20:30							
8	高齢者のための筋力アップ	春	4月15日～6月29日	水 (月)	13:30	各10回	60歳以上 の方	各30名	参加料 500円 入場料(1回)250円	健康と体力維持のための筋力トレーニング理論と実技。	官製ハガキ・FAX・電子メールまたは、当センター窓口に申し込む。	定員を超えた場合は責任抽選
		秋	9月9日～11月25日		}							
		冬	1月13日～3月17日		14:30							
9	脂肪燃焼のための エクササイズ	春	4月16日～6月25日	木	14:00	各10回	15歳以上 (中学生を 除く)	各60名	参加料 500円 入場料(1回)250円	脂肪燃焼に効果的なエアロビクス基本概論及び実技指導。	官製ハガキ・FAX・電子メールまたは、当センター窓口に申し込む。	定員を超えた場合は責任抽選
		秋	9月10日～11月26日		}							
		冬	1月7日～3月18日		15:30							
10	いきいき健康	春	4月17日～7月31日	金	13:30	各14回	50歳以上 の方	なし	参加料 700円 入場料(1回)250円	健康と体力維持のための運動理論と実技。	官製ハガキ・FAX・電子メールまたは、当センター窓口に申し込む。	定員を超えた場合は責任抽選
		秋	9月11日～12月18日		}							
		冬	1月8日～3月12日		15:00							
11	北スポ元気!! ソフトバレー		5月18日・10月19日・2月15日	月	19:00～ 20:30	3回	15歳以上 (中学生を 除く)	なし	参加料 300円 入場料込み	みんなでソフトバレーボールにチャレンジして楽しみながら汗を流しましょう。	電話で申し込む。または、当センター窓口で申し込む。	定員を超えた場合は責任抽選

教室の回数・日程・参加料等については、大会等により変更あり。