

令和5年度 教室開催一覧

No.	教室名	期日	日曜													曜日	時間	講師	回数	対象	定員	参加料	入場料 ※毎回必要	内容	会場								
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬																		
1	カラダ引き締め トレーニング	春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	予備日	7/3	月	佐藤 美和子	11 回	15歳以上 (中学生を除く)	各 45名	3,900 円	なし	生真体を動かすための筋肉を作るトレーニング、日常使わないような筋肉を使うことで、基礎代謝アップ、正しい姿勢の保持と腰痛などの予防にも効果的です。	多目的 ルーム									
		夏	7/10	7/17	7/24	8/7	8/14	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	予備日	10/2	月																	
		秋	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11									予備日	12/18	月						
		冬	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/4	3/11	3/18													予備日	3/25	月						
2	エアロビクス	春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	予備日	7/3	月	佐藤 美和子	11 回	15歳以上 (中学生を除く)	各 45名	5,200 円	なし	インストラクターの明るい声と音楽に合わせて、楽しく体を動かしながら脂肪燃焼します。	多目的 ルーム									
		夏	7/10	7/17	7/24	8/7	8/14	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	予備日	10/2	月																	
		秋	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11									予備日	12/18	月						
		冬	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/4	3/11	3/18													予備日	3/25	月						
3	高齢者のための 筋力アップ	春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	予備日	7/3	月	北スボスタッフ	11 回	60歳以上	各 30名	2,600 円	なし	健康と体力維持のための筋力トレーニングを行います。各回によってダンベルやチューブを使用し、楽しくトレーニングを行い、筋力の向上を図ります。	多目的 ルーム									
		夏	7/10	7/17	7/24	8/7	8/14	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	予備日	10/2	月																	
		秋	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11									予備日	12/18	月						
		冬	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/4	3/11	3/18													予備日	3/25	月						
4	骨盤矯正 エクササイズ	春	4/12	4/19	4/26	5/17	5/24	5/31	6/14	6/21				予備日	6/28	水	宮崎 久恵	8 回	15歳以上 (中学生を除く)	各 45名	3,800 円	なし	骨盤・背骨まわりの筋肉をゆっくりに動かしながら歪みを調整していきます。骨盤をリセットし、健康的な体作りを目指します。	多目的 ルーム									
		夏	7/12	7/19	7/26	8/16	8/23	8/30	9/13	9/20				予備日	9/27	水																	
		秋	9/13	9/20	9/27	10/11	10/18	10/25	11/8	11/15	11/22	11/29	12/13	12/20	予備日	12/27									水								
		冬	1/17	1/24	1/31	2/14	2/21	2/28	3/13							予備日									3/27	水							
5	ズンバ	春	4/12	4/19	4/26	5/17	5/24	5/31	6/14	6/21				予備日	6/28	水	林 美紗	5 回	15歳以上 (中学生を除く)	各 36名	2,400 円	なし	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。脂肪燃焼させ体のシェイプアップを図りましょう。	多目的 ルーム									
		夏	7/12	7/19	7/26	8/16	8/23	8/30	9/13	9/20				予備日	9/27	水																	
		秋	9/13	9/20	9/27	10/11	10/18	10/25	11/8	11/15	11/22	11/29	12/13	12/20	予備日	12/27									水								
		冬	1/17	1/24	1/31	2/14	2/21	2/28	3/13							予備日									3/27	水							
6	スロートレーニング & コアトレーニング	春	4/12	4/19	4/26	5/17	5/24	5/31	6/14	6/21				予備日	6/28	水	城元剛	8 回	15歳以上 (中学生を除く)	各 45名	3,800 円	なし	ボディバランスの向上を目的とし、アキター・インナーの筋肉をバランスよく使い、美しくレベルアップします。	多目的 ルーム									
		夏	7/12	7/19	7/26	8/16	8/23	8/30	9/13	9/20				予備日	9/27	水																	
		秋	9/13	9/20	9/27	10/11	10/18	10/25	11/8	11/15	11/22	11/29	12/13	12/20	予備日	12/27									水								
		冬	1/17	1/24	1/31	2/14	2/21	2/28	3/13							予備日									3/27	水							
7	ボックスキック	春	4/12	4/19	4/26	5/17	5/24	5/31	6/14	6/21				予備日	6/28	水	城元剛	8 回	15歳以上 (中学生を除く)	各 35名	3,800 円	なし	上半身はバクシ、下半身はキック。このバランスが代謝を上げ燃焼効果アップ。若者男女問わず楽しくボディバランスを鍛えます。	多目的 ルーム									
		夏	7/12	7/19	7/26	8/16	8/23	8/30	9/13	9/20				予備日	9/27	水																	
		秋	9/13	9/20	9/27	10/11	10/18	10/25	11/8	11/15	11/22	11/29	12/13	12/20	予備日	12/27									水								
		冬	1/17	1/24	1/31	2/14	2/21	2/28	3/13							予備日									3/27	水							
8	ラテンダンス エクササイズ	春	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22			予備日	6/29	木	中野 美砂子	10 回	15歳以上 (中学生を除く)	各 45名	4,800 円	なし	女性に大人気のラテンダンスエクササイズ。音楽に合わせて体を動かし、お腹回りを引き締めます。	多目的 ルーム								
		夏	7/13	7/20	7/27	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26									11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	予備日	12/14	木
		秋	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	予備日	12/14	木																
		冬	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14					予備日									3/21	木						
9	やさしいステップ エクササイズ	春	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22			予備日	6/29	木	佐藤 美和子	10 回	15歳以上 (中学生を除く)	各 45名	4,800 円	なし	インストラクターの明るい声と音楽に合わせて、楽しく体を動かしながら脂肪燃焼します。	多目的 ルーム								
		夏	7/13	7/20	7/27	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26									11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	予備日	12/14	木
		秋	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	予備日	12/14	木																
		冬	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14					予備日									3/21	木						
10	やさしいヨガ	春	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22			予備日	6/29	木	松澤 優子	10 回	15歳以上 (中学生を除く)	各 45名	4,800 円	なし	初心者向けのヨガ。身体をほぐしながらじっくりと運動を行い、心と身体のバランスを整え、心地よさを体験できます。	多目的 ルーム								
		夏	7/13	7/20	7/27	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26									11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	予備日	12/14	木
		秋	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	予備日	12/14	木																
		冬	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14					予備日									3/21	木						
11	フラダンス	春	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22			予備日	6/29	木	大平 紀子	10 回	15歳以上 (中学生を除く)	各 45名	4,800 円	なし	一見簡単ですが、絶えず体を動かす運動量の多いエクササイズ。ハワイの島に合わせて心算運動向上や脂肪燃焼を図ります。	多目的 ルーム								
		夏	7/13	7/20	7/27	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26									11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	予備日	12/14	木
		秋	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	予備日	12/14	木																
		冬	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14					予備日									3/21	木						
12	金曜ヨガ(昼)	春	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23			予備日	6/30	金	田村 美菜子	11 回	15歳以上 (中学生を除く)	各 45名	5,200 円	なし	ヨガポーズと呼吸で身体を温めています。初めての方、体が硬くて無理と感ずる方も大丈夫です。やさしいポーズから入り、どなたでも楽しめるクラスです。	多目的 ルーム							
		夏	7/7	7/14	7/21	7/28	8/11	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22			予備日	9/29	金															
		秋	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	予備日	12/15	金																
		冬	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/1	3/8	3/15					予備日	3/22									金						
13	ズンバゴールド	春	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23			予備日	6/30	金	林 美紗	6 回	15歳以上 (中学生を除く)	各 36名	2,800 円	なし	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。脂肪燃焼させ体のシェイプアップを図りましょう。	多目的 ルーム							
		夏	7/7	7/14	7/21	7/28	8/11	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22			予備日	9/29	金															
		秋	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	予備日	12/15	金																
		冬	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/1	3/8	3/15					予備日	3/22									金						
14	ピラティス & 産後回復ストレッチ	春	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23			予備日	6/30	金	宮崎 久恵	6 回	15歳以上 (中学生を除く)	各 45名	4,300 円	なし	1日からの産後や疲れをほぐし、リセットした後にインナーマッスルの強化をしていきます。	多目的 ルーム							
		夏	7/7	7/14	7/21	7/28	8/11	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22			予備日	9/29	金															
		秋	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	予備日	12/15	金																
		冬	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/1	3/8	3/15					予備日	3/22									金						
15	体力測定 & トレーニングメニュー作成	春															職員	1 回	15歳以上 (中学生を除く)	各 1名	なし	体力測定とトレーニングメニュー作成を行います。	トレーニング ルーム										
		夏																															
		秋																															
		冬																															

No.	イベント名	期日	日曜													曜日	時間	講師	回数	対象	定員	参加料	入場料 ※毎回必要	内容	会場	
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬											
1	アルビレス サッカー大会	未定															未定	未定	アルビレス スクールコーチ	1 回	小学生	60	無料	なし	別紙要項参照	大矢浜運動 公園球技場
2	バウンドテニス大会	未定															未定	8:00 ~ 17:00	なし	1 回	バウンドテニス 愛好者	30名	大人 500円 中学生 300円 小学生 100円	なし	別紙要項参照	大体育館
3	赤ちゃん体操	調整中															土	10:00 ~ 10:45	佐久間 好美	2 回	0歳 月齢3か月頃 ~6か月頃 と母親	12組	1組 500円	なし	別紙要項参照	多目的 ルーム