

平成22年度 亀田総合体育館 スポーツ教室開催計画

体育館 ミーティングルーム 25教室

| 教室名 | 期 | 日程 | | | | | | | | | | 曜日 | 時間 | 対象 | 定員 | 費用 | 内容 | 申込方法 | 決定方法 |
|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------------|-----------------------|-------|---|---|------------------|--------------|
| | | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ | ⑩ | | | | | | | | |
| いきいきスポーツ | 通年 | 4/19 | 4/26 | 5/17 | 5/24 | 6/21 | 6/28 | 7/20 | 9/21 | 9/27 | 10/18 | 月(火) | 14:00~15:30 | 中高齢者 | なし | 前期500円 後期500円 入場料(1回)200円 | 楽しみながらレクリエーションや各種スポーツを行います。和気あいあいの雰囲気の中、ゲームを楽しみます。 | 当日直接 | |
| | 10/25 | 11/15 | 11/30 | 12/20 | 1/17 | 1/24 | 2/21 | 2/28 | 3/22 | 3/28 | | | | | | | | | |
| いきいきフィットネス | 春 | 4/8 | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/10 | 6/17 | 6/24 | 7/1 | 木 | 14:00~15:00 | 中高齢者 | 各20名 | 参加料 1,500円 入場料(1回)200円 | 健康で活動的な身体を目指し、筋力トレーニングや軽運動、ストレッチなどを行います。 | 電子メール・FAX・はがき・窓口 | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9/9 | 9/16 | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/4 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/2 | | | | | | | | |
| | 冬 | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/3 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/3 | 3/10 | 3/17 | | | | | | | | |
| ゆったり健康65 | 春 | 4/13 | 4/20 | 4/27 | 5/11 | 5/18 | 5/25 | 6/8 | 6/15 | 6/22 | 6/29 | 火 | 14:00~15:00 | 65歳以上 | 各20名 | 参加料 1,000円 入場料(1回)200円 | 椅子に座って楽しく運動します。高齢者または体力に自信のない方が対象です。脚筋力を向上させ転倒予防を行い、いきいきと健康な生活習慣を目指します。 | 電子メール・FAX・はがき・窓口 | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9/14 | 9/21 | 9/28 | 10/5 | 10/19 | 10/26 | 11/2 | 11/9 | 11/16 | 11/30 | | | | | | | | |
| | 冬 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 3/1 | 3/8 | 3/15 | 3/22 | | | | | | | | |
| バドミントン | 冬 | 2/1 | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 3/1 | 3/8 | 3/15 | 3/29 | | | 火 | 15:15~16:45 | 15歳以上 (中学生は除く) | 各20名 | 参加料 1,000円 入場料(1回)200円 | バドミントンのラケットの握り方から様々な基本の打ち方を練習します。楽しくラリーができることを目指します。 | 電子メール・FAX・はがき・窓口 | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 春 | 4/16 | 4/23 | 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/11 | 6/18 | 6/25 | 7/2 | | | | | | | | |
| いきいきスタビライゼーション | 春 | 4/16 | 4/23 | 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/11 | 6/18 | 6/25 | 7/2 | 金 | 14:00~15:00 | 中高齢者 | 各20名 | 参加料 1,500円 入場料(1回)200円 | 体幹部を鍛えることにより四肢の安定性を高め、腰痛・肩こりの予防改善、転倒骨折予防などを目指します。 | 電子メール・FAX・はがき・窓口 | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9/17 | 9/24 | 10/8 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 | | | | | | | | |
| | 冬 | 1/7 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | 3/18 | | | | | | | | |
| レディーススタビライゼーション | 春 | 4/20 | 4/27 | 5/11 | 5/18 | 5/25 | 6/8 | 6/15 | 6/22 | 6/29 | 7/13 | 火 | 11:00~12:00 | 15歳以上女性 (中学生は除く) | 各20名 | 参加料 2,000円 入場料(1回)200円 | ポニーバランスを整え、各種上下肢痛予防と姿勢の改善を目指します。 | 電子メール・FAX・はがき・窓口 | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9/14 | 9/21 | 9/28 | 10/5 | 10/19 | 10/26 | 11/2 | 11/9 | 11/16 | 11/30 | | | | | | | | |
| | 冬 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 3/1 | 3/8 | 3/15 | 3/22 | | | | | | | | |
| かんたんスタビライゼーション | 春 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/10 | 6/17 | 6/24 | 7/1 | 7/8 | 7/15 | 7/22 | 木 | 19:50~21:00 | 15歳以上 (中学生は除く) | 各20名 | 参加料 2,500円 入場料(1回)200円 | アウターマッスル・インナーマッスルを鍛え体幹部の筋肉作り・姿勢改善を行います。 | 電子メール・FAX・はがき・窓口 | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9/16 | 10/7 | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/4 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/2 | | | | | | | | |
| | 冬 | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/3 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/3 | 3/10 | 3/17 | | | | | | | | |
| スタビライゼーション | 春 | 4/16 | 4/30 | 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/11 | 6/18 | 6/25 | 7/2 | 金 | 19:50~21:00 | 15歳以上 (中学生は除く) | 各20名 | 参加料 2,500円 入場料(1回)200円 | 運動経験者を対象に、強度の高い体幹トレーニングを行います。 | 電子メール・FAX・はがき・窓口 | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9/17 | 9/24 | 10/1 | 10/8 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 | | | | | | | | |
| | 冬 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | 3/18 | 3/25 | | | | | | | | |
| ZUMBA(ズンバ) | 春 | 4/20 | 4/27 | 5/11 | 5/18 | 5/25 | 6/8 | 6/15 | 6/22 | 6/29 | 7/13 | 火 | 9:50~10:40 | 15歳以上 (中学生は除く) | 各20名 | 参加料 2,000円 入場料(1回)200円 ※アクアEX(火)参加で参加費半額キャンペーン! | 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。 | 電子メール・FAX・はがき・窓口 | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9/7 | 9/14 | 9/21 | 9/28 | 10/5 | 10/19 | 10/26 | 11/2 | 11/9 | 11/16 | | | | | | | | |
| | 冬 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 3/1 | 3/8 | 3/15 | 3/22 | | | | | | | | |
| ステップエクササイズ | 春 | 4/14 | 4/21 | 4/28 | 5/12 | 5/19 | 5/26 | 6/9 | 6/16 | 6/23 | 6/30 | 水 | 10:30~11:30 | 15歳以上 (中学生は除く) | 各25名 | 参加料 2,500円 入場料(1回)200円 | ステップ台を使って有酸素運動を行います。脂肪を燃焼させ、さわやかな汗を流しましょう。 | 電子メール・FAX・はがき・窓口 | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9/15 | 9/22 | 9/29 | 10/6 | 10/13 | 10/20 | 10/27 | 11/10 | 11/17 | 11/24 | | | | | | | | |
| | 冬 | 1/5 | 1/12 | 1/19 | 1/26 | 2/2 | 2/9 | 2/16 | 2/23 | 3/2 | 3/9 | | | | | | | | |
| ピラティス | 春 | 4/14 | 4/21 | 4/28 | 5/12 | 5/19 | 5/26 | 6/9 | 6/16 | 6/23 | 6/30 | 水 | 13:00~14:00 | 15歳以上 (中学生は除く) | 各25名 | 参加料 2,500円 入場料(1回)200円 | 体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かかし、健康的でしなやかな体を目指します。 | 電子メール・FAX・はがき・窓口 | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9/22 | 9/29 | 10/6 | 10/13 | 10/20 | 10/27 | 11/10 | 11/17 | 11/24 | 12/1 | | | | | | | | |
| | 冬 | 1/5 | 1/12 | 1/19 | 1/26 | 2/2 | 2/9 | 2/16 | 2/23 | 3/2 | 3/9 | | | | | | | | |
| ルーシーダットン(タイ式ヨガ) | 春 | 4/14 | 4/21 | 4/28 | 5/12 | 5/19 | 5/26 | 6/9 | 6/16 | 6/23 | 6/30 | 水 | 14:30~15:30 | 15歳以上 (中学生は除く) | 各25名 | 参加料 2,500円 入場料(1回)200円 | 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本を練習できます。 | 電子メール・FAX・はがき・窓口 | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9/15 | 9/22 | 9/29 | 10/6 | 10/13 | 10/20 | 10/27 | 11/10 | 11/17 | 11/24 | | | | | | | | |
| | 冬 | 1/5 | 1/12 | 1/19 | 1/26 | 2/2 | 2/9 | 2/16 | 2/23 | 3/2 | 3/9 | | | | | | | | |
| ヨガ(夜) | 春 | 4/14 | 4/21 | 4/28 | 5/12 | 5/19 | 5/26 | 6/9 | 6/16 | 6/23 | 6/30 | 水 | 20:00~21:00 | 15歳以上 (中学生は除く) | 各25名 | 参加料 2,500円 入場料(1回)200円 | 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本を練習できます。 | 電子メール・FAX・はがき・窓口 | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9/15 | 9/22 | 9/29 | 10/6 | 10/13 | 10/20 | 10/27 | 11/10 | 11/17 | 11/24 | | | | | | | | |
| | 冬 | 1/12 | 1/19 | 1/26 | 2/2 | 2/9 | 2/16 | 2/23 | 3/2 | 3/9 | 3/16 | | | | | | | | |
| さわやかヨガ | 春 | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/10 | 6/17 | 6/24 | 7/1 | 7/8 | 木 | 11:00~12:00 | 15歳以上 (中学生は除く) | 各25名 | 参加料 2,500円 入場料(1回)200円 | 呼吸と動作を連動させながら、流れるような一連のポーズを練習するダイナミックなヨガで、運動量が多くヨガに慣れてきた方向けです。 | 電子メール・FAX・はがき・窓口 | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9/16 | 9/30 | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/4 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/2 | | | | | | | | |
| | 冬 | 1/6 | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/3 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/3 | 3/10 | | | | | | | | |
| 太極拳 | 春 | 4/16 | 4/23 | 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/11 | 6/18 | 6/25 | 7/2 | 金 | 10:30~12:00 | 15歳以上 (中学生は除く) | 各25名 | 参加料 3,000円 入場料(1回)200円 | 太極拳の基本動作を学び、健康づくりに役立ちます。初心者でも安心して参加できます。 | 電子メール・FAX・はがき・窓口 | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9/17 | 9/24 | 10/8 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 | | | | | | | | |
| | 冬 | 1/7 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | 3/18 | | | | | | | | |
| キッズホップ | 春 | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/10 | 6/17 | 6/24 | 7/1 | 7/8 | 木 | 17:00~18:00 | 小学生 | 各50名 | 参加料 2,000円 入場料(1回)100円 | ヒップホップを中心にこどもの体力向上を目的とした教室です。楽しく体を動かしながら運動神経を促します。 | 電子メール・FAX・はがき・窓口 | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9/9 | 9/16 | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/4 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/2 | | | | | | | | |
| | 冬 | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/3 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/3 | 3/10 | 3/17 | | | | | | | | |
| ボクサ&ヨガ | 春 | 4/13 | 4/20 | 4/27 | 5/11 | 5/18 | 5/25 | 6/8 | 6/15 | 6/22 | 6/29 | 火 | 19:30~20:45 | 15歳以上 (中学生は除く) | 各200名 | 参加料 2,000円 入場料(1回)200円 | 前半ボクシングエクササイズ、後半ヨガを行う教室です。両方体験できる1回2種目兼し、ストレス解消に最適です。 | 当日直接 | |
| | 秋 | 9/7 | 9/14 | 9/21 | 9/28 | 10/5 | 10/19 | 10/26 | 11/2 | 11/9 | 11/16 | | | | | | | | |
| | 冬 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 3/1 | 3/8 | 3/15 | 3/22 | | | | | | | | |
| ソフトエアロビクス(昼) | 春 | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/10 | 6/17 | 6/24 | 7/1 | 7/8 | 木 | 14:00~15:15 | 15歳以上 (中学生は除く) | 各200名 | 参加料 2,000円 入場料(1回)200円 | ローインパクト動作中心の足腰への負担が少ないエアロビクスです。運動不足解消に最適です。 | 電子メール・FAX・はがき・窓口 | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9/9 | 9/16 | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/4 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/2 | | | | | | | | |
| | 冬 | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/3 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/3 | 3/10 | 3/17 | | | | | | | | |
| ソフトエアロビクス(夜) | 春 | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/10 | 6/17 | 6/24 | 7/1 | 7/8 | 木 | 19:30~20:45 | 15歳以上 (中学生は除く) | 各200名 | 参加料 2,000円 入場料(1回)200円 | ローインパクト動作中心の足腰への負担が少ないエアロビクスです。運動不足解消に最適です。 | 電子メール・FAX・はがき・窓口 | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9/9 | 9/16 | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/4 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/2 | | | | | | | | |
| | 冬 | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/3 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/3 | 3/10 | 3/17 | | | | | | | | |
| 初心者・初級者卓球 | 春 | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3 | 6/10 | 6/17 | 6/24 | 7/1 | 木 | 10:00~12:00 | 15歳以上の初心者 (中学生は除く) | 各40名 | 参加料3,000円 入場料(1回)200円 | ラケットの握り方から、基本的なフットワークの練習を行います。初心者クラスと初級者クラスに分かれたのレベル別指導を行います。 | 電子メール・FAX・はがき・窓口 | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9/9 | 9/16 | 9/30 | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/4 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | | | | | | | | |
| | 冬 | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/3 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/3 | 3/10 | 3/17 | | | | | | | | |
| 中級者卓球 | 春 | 4/16 | 4/23 | 4/30 | 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/11 | 6/18 | 6/25 | 金 | 10:00~12:00 | 15歳以上の中級者 (中学生は除く) | 各60名 | 参加料3,000円 入場料(1回)200円 | 基本的な動作ができ、さらに上達を目指す方のクラスです。ワンポイントアドバイスで上達を目指します。 | 電子メール・FAX・はがき・窓口 | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9/8 | 9/15 | 9/22 | 9/29 | 10/6 | 10/13 | 10/20 | 10/27 | 11/10 | 11/24 | | | | | | | | |
| | 冬 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | 3/18 | 3/25 | | | | | | | | |
| 中級者卓球 | 春 | 4/16 | 4/23 | 4/30 | 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/11 | 6/18 | 6/25 | 金 | 13:00~15:00 | 15歳以上の中級者 (中学生は除く) | 各60名 | 参加料3,000円 入場料(1回)200円 | 基本的な動作ができ、さらに上達を目指す方のクラスです。ワンポイントアドバイスで上達を目指します。 | 電子メール・FAX・はがき・窓口 | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9/10 | 9/17 | 9/24 | 10/8 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | | | | | | | | |
| | 冬 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | 3/18 | 3/25 | | | | | | | | |
| 中級者卓球 | 春 | 4/7 | 4/14 | 4/21 | 4/28 | 5/12 | 5/26 | 6/9 | 6/16 | 6/23 | 6/30 | 水 | 13:00~15:00 | 15歳以上の中級者 (中学生は除く) | 各60名 | 参加料3,000円 入場料(1回)200円 | 基本的な動作ができ、さらに上達を目指す方のクラスです。ワンポイントアドバイスで上達を目指します。 | 電子メール・FAX・はがき・窓口 | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9/8 | 9/15 | 9/22 | 9/29 | 10/6 | 10/13 | 10/20 | 10/27 | 11/10 | 11/24 | | | | | | | | |
| | 冬 | 1/12 | 1/19 | 1/26 | 2/2 | 2/9 | 2/16 | 2/23 | 3/2 | 3/9 | 3/16 | | | | | | | | |
| 上級者卓球 | 春 | 4/7 | 4/14 | 4/21 | 4/28 | 5/12 | 5/26 | 6/9 | 6/16 | 6/23 | 6/30 | 水 | 10:00~12:00 | 15歳以上の上級者 (中学生は除く) | 各60名 | 参加料3,000円 入場料(1回)200円 | 切り替え動作が正確にでき、ツッツキ打ちができる方を対象とした応用クラスです。 | 電子メール・FAX・はがき・窓口 | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9/10 | 9/17 | 9/24 | 10/8 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | | | | | | | | | | | |

プール 10教室

| 教室名 | 期 | 日程 | | | | | | | | | | 曜日 | 時間 | 対象 | 定員 | 費用 | 内容 | 申込方法 | 決定方法 |
|--------------|---|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----|-------------|----------------------------|------|---|--|---------|------|
| | | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ | ⑩ | | | | | | | | |
| 女性水泳 | 春 | 4/8 | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/10 | 6/17 | 6/24 | 7/1 | 木 | 10:30~11:30 | 15歳以上女性(中学生を除く) 初心者・経験者 | 各30名 | 1,500円 入場料(1回)500円 | 初心者・経験者一泳法一上級と参加者のレベルに応じたコース分けの指導を行います。水慣れから個人メドレーまでそれぞれの目標達成を目指します。 | 電話・窓口直接 | 先着順 |
| | 秋 | 9/30 | 10/7 | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/4 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/2 | | | | | | | | |
| | 冬 | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/3 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/3 | 3/10 | 3/17 | | | | | | | | |
| わくわく水泳 | 春 | 5/12 | 5/19 | 5/26 | 6/2 | 6/9 | 6/16 | 6/23 | 6/30 | 7/7 | 7/14 | 水 | 17:00~18:00 | 小学4~6年生 | 20名 | 1,000円 入場料(1回)250円 | クロールで25m泳げない子どもを対象に、足のキック、手のかきなどクロールの基本練習を行います。 | 電話・窓口直接 | 先着順 |
| 初級クロール(昼) | 春 | 4/13 | 4/20 | 4/27 | 5/11 | 5/18 | 5/25 | 6/1 | 6/8 | 6/15 | 6/22 | 火 | 14:00~15:00 | 15歳以上(中学生を除く) | 各20名 | 1,500円 入場料(1回)500円 | 水慣れからクロールの基本練習を行い、クロールで25m完泳することを目指します。 | | |
| | 秋 | 9/28 | 10/5 | 10/19 | 10/26 | 11/2 | 11/9 | 11/16 | 11/30 | 12/7 | 12/14 | | | | | | | | |
| | 冬 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 3/1 | 3/8 | 3/15 | 3/22 | | | | | | | | |
| 中級クロール・背泳ぎ | 春 | 4/21 | 4/28 | 5/12 | 5/19 | 5/26 | 6/2 | 6/9 | 6/16 | 6/23 | 6/30 | 水 | 14:00~15:00 | クロールで25m以上泳げる15歳以上(中学生を除く) | 各20名 | 1,500円 入場料(1回)500円 | クロールで25m以上泳げる方を対象に、クロールで50m、背泳ぎで25m完泳を目標に基本練習を行います。 | 電話・窓口直接 | 先着順 |
| | 秋 | 9/29 | 10/6 | 10/13 | 10/20 | 10/27 | 11/10 | 11/17 | 11/24 | 12/1 | 12/8 | | | | | | | | |
| | 冬 | 1/12 | 1/19 | 1/26 | 2/2 | 2/9 | 2/16 | 2/23 | 3/2 | 3/9 | 3/16 | | | | | | | | |
| 平泳ぎ・バタフライ | 春 | 4/8 | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/10 | 6/17 | 6/24 | 7/1 | 木 | 14:00~15:00 | 15歳以上(中学生を除く) | 各20名 | 1,500円 入場料(1回)500円 | 平泳ぎとバタフライの基本練習を行い、正しいフォームでレベルに応じて25m~50m完泳を目指します。 | 電話・窓口直接 | 先着順 |
| | 秋 | 9/30 | 10/7 | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/4 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/2 | | | | | | | | |
| | 冬 | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/3 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/3 | 3/10 | 3/17 | | | | | | | | |
| 初級クロール(夜) | 春 | 4/8 | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/10 | 6/17 | 6/24 | 7/1 | 木 | 19:30~20:30 | 15歳以上(中学生を除く) | 各20名 | 1,500円 入場料(1回)500円 | 水慣れからクロールの基本練習を行い、クロールで25m完泳することを目指します。 | 電話・窓口直接 | 先着順 |
| | 秋 | 9/30 | 10/7 | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/4 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/2 | | | | | | | | |
| | 冬 | 1/6 | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/3 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/3 | 3/10 | | | | | | | | |
| 4泳法(夜) | 春 | 4/8 | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/10 | 6/17 | 6/24 | 7/1 | 木 | 19:30~20:30 | 4泳法で各25mを泳げる15歳以上(中学生を除く) | 各20名 | 1,500円 入場料(1回)500円 | 各泳法で25mを泳げる人を対象に、4泳法を組み合わせた練習を行い、個人メドレーができることを目指します。 | 電話・窓口直接 | 先着順 |
| | 秋 | 9/30 | 10/7 | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/4 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/2 | | | | | | | | |
| | 冬 | 1/6 | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/3 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/3 | 3/10 | | | | | | | | |
| 4泳法(昼) | 春 | 4/9 | 4/16 | 4/23 | 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4 | 6/11 | 6/18 | 金 | 15:00~16:00 | 4泳法で各25mを泳げる15歳以上(中学生を除く) | 各20名 | 1,500円 入場料(1回)500円 | 各泳法で25mを泳げる人を対象に、4泳法を組み合わせた練習を行い、個人メドレーができることを目指します。 | 電話・窓口直接 | 先着順 |
| | 秋 | 10/1 | 10/8 | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 | | | | | | | | |
| | 冬 | 1/7 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | 3/18 | | | | | | | | |
| アクアエクササイズ(火) | 春 | 4/20 | 4/27 | 5/11 | 5/18 | 5/25 | 6/8 | 6/15 | 6/22 | 6/29 | 7/13 | 火 | 11:00~11:45 | 15歳以上(中学生を除く) | 50名 | 1,000円 入場料(1回)500円 ※H22年度参加費半額キャンペーン中 | プールでの水圧・水温・浮力・抵抗を利用した有酸素系エクササイズを通して、健康の維持増進を図ります。 | 当日直接 | 先着順 |
| | 秋 | 9/7 | 9/14 | 9/21 | 9/28 | 10/5 | 10/19 | 10/26 | 11/2 | 11/9 | 11/16 | | | | | | | | |
| | 冬 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 3/1 | 3/8 | 3/15 | 3/22 | | | | | | | | |
| アクアエクササイズ(土) | 春 | 4/17 | 4/24 | 5/8 | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/5 | 6/12 | 6/19 | 6/26 | 土 | 10:30~11:15 | 15歳以上(中学生を除く) | 50名 | 1,000円 入場料(1回)500円 ※H22年度参加費半額キャンペーン中 | プールでの水圧・水温・浮力・抵抗を利用した有酸素系エクササイズを通して、健康の維持増進を図ります。 | 当日直接 | 先着順 |
| | 秋 | 9/11 | 9/18 | 9/25 | 10/2 | 10/9 | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/13 | | | | | | | | |
| | 冬 | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/12 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | 3/12 | 3/19 | | | | | | | | |

テニスコート 10教室

| 教室名 | 期 | 日程 | | | | | | | | | | 曜日 | 時間 | 対象 | 定員 | 費用 | 内容 | 申込方法 | 決定方法 |
|------------|---|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|---|---|----|-------------|-----------------------|-----|-------------------------------------|--|------------------|--------------|
| | | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ | ⑩ | | | | | | | | |
| ジュニアテニス | 春 | 5/8 | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/5 | 6/12 | 6/19 | 6/26 | | | 土 | 17:00~18:00 | 小学4~6年生(高学年優先) | 10名 | 4,500円 4,000円(入場料1回100円) | テニス初心者を対象に、テニスの楽しさを提供し、運動の習慣化を図り、子どもの体力向上を目指します。 | 電子メール・FAX・はがき・窓口 | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9/18 | 9/25 | 10/2 | 10/9 | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | | | | | | | | | | |
| | 冬 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | 3/18 | | | | | | | | | | |
| 親子テニス | 春 | 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4 | 6/11 | 6/18 | 6/25 | | | 金 | 17:00~18:00 | 小学1~4年生と保護者 | 10組 | 8,000円 6,000円(入場料1回大人200円子供100円) | 初心者を対象に、親子でテニスのプレーをする楽しさを提供し、親子で体力向上を目指します。 | 電子メール・FAX・はがき・窓口 | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9/17 | 9/24 | 10/1 | 10/8 | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | | | | | | | | | | |
| | 冬 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | 3/18 | | | | | | | | | | |
| シニアステップアップ | 春 | 5/11 | 5/18 | 5/25 | 6/1 | 6/8 | 6/15 | 6/22 | 6/29 | | | 火 | 9:20~11:00 | 50歳以上 | 10名 | 6,000円 | 50歳以上のテニス初心者・初級者を対象に、楽しくテニスの基本練習を行い、健康増進を目指します。 | 電子メール・FAX・はがき・窓口 | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9/14 | 9/21 | 9/28 | 10/5 | 10/19 | 10/26 | 11/2 | 11/9 | | | | | | | | | | |
| ステップアップ(火) | 春 | 5/11 | 5/18 | 5/25 | 6/1 | 6/8 | 6/15 | 6/22 | 6/29 | | | 火 | 11:10~12:50 | 15歳以上のテニス中級者(中学生を除く) | 10名 | 6,000円 | テニス経験者を対象に、基本技術とゲームに必要な応用技術練習を行います。 | 電子メール・FAX・はがき・窓口 | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9/14 | 9/21 | 9/28 | 10/5 | 10/19 | 10/26 | 11/2 | 11/9 | | | | | | | | | | |
| テニス初心者 | 春 | 5/12 | 5/19 | 5/26 | 6/2 | 6/9 | 6/16 | 6/23 | 6/30 | | | 水 | 9:20~11:00 | 15歳以上のテニス初心者(中学生を除く) | 10名 | 6,000円 | テニス初心者を対象に楽しくテニスの基本を指導します。テニスを継続し、健康増進を目指します。 | 電子メール・FAX・はがき・窓口 | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9/15 | 9/22 | 9/29 | 10/6 | 10/13 | 10/20 | 10/27 | 11/10 | | | | | | | | | | |
| アドバンス | 春 | 5/12 | 5/19 | 5/26 | 6/2 | 6/9 | 6/16 | 6/23 | 6/30 | | | 水 | 11:10~12:50 | 15歳以上のテニス中上級者(中学生を除く) | 10名 | 6,000円 | テニス経験者を対象に、より実践的な技術練習を行います。 | 電子メール・FAX・はがき・窓口 | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9/15 | 9/22 | 9/29 | 10/6 | 10/13 | 10/20 | 10/27 | 11/10 | | | | | | | | | | |
| ステップアップ(木) | 春 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3 | 6/10 | 6/17 | 6/24 | 7/1 | | | 木 | 9:20~11:00 | 15歳以上のテニス中級者(中学生を除く) | 10名 | 6,000円 | テニス経験者を対象に、基本技術とゲームに必要な応用技術練習を行います。 | 電子メール・FAX・はがき・窓口 | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9/16 | 9/30 | 10/7 | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/4 | 11/11 | | | | | | | | | | |
| トーナメント | 春 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3 | 6/10 | 6/17 | 6/24 | 7/1 | | | 木 | 11:10~12:50 | 15歳以上のテニス上級者(中学生を除く) | 10名 | 6,000円 | 大会でさらに上位を目指すようなレベルの高い技術習得を目指します。 | 電子メール・FAX・はがき・窓口 | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9/16 | 9/30 | 10/7 | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/4 | 11/11 | | | | | | | | | | |
| テニス初心者(金) | 春 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4 | 6/11 | 6/18 | 6/25 | 7/2 | | | 金 | 9:20~11:00 | 15歳以上のテニス初心者(中学生を除く) | 10名 | 6,000円 | テニス初心者を対象に楽しくテニスの基本を指導します。テニスを継続し、健康増進を目指します。 | 電子メール・FAX・はがき・窓口 | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9/17 | 9/24 | 10/1 | 10/8 | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | | | | | | | | | | |
| ステップアップ(金) | 春 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4 | 6/11 | 6/18 | 6/25 | 7/2 | | | 金 | 11:10~12:50 | 15歳以上のテニス中級者(中学生を除く) | 10名 | 6,000円 | テニス経験者を対象に、基本技術とゲームに必要な応用技術練習を行います。 | 電子メール・FAX・はがき・窓口 | 定員を超えた場合責任抽選 |
| | 秋 | 9/17 | 9/24 | 10/1 | 10/8 | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | | | | | | | | | | |