



平成27年度 亀田総合体育館 スポーツ教室開催計画 3月9日現在

ミーティングルーム	1	教室	42	コマ
メインアリーナ	11	教室	192	コマ
プール	15	教室	380	コマ
武道場	12	教室	491	コマ
屋内多目的運動場	7	教室	210	コマ
<b>計</b>	<b>46</b>	<b>教室</b>	<b>1115</b>	<b>コマ</b>

イベント	6	コマ
イベント	5	コマ
イベント	5	コマ

教室名	期	日	時間	講師	対象	定員	費用(参加料)	内容	申込方法	決定方法
ミーティングルーム	期	日	時間	講師	対象	定員	費用(参加料)	内容	申込方法	決定方法
1	期	日	14:00~15:00	スタッフ	中高年齢者	各30名	2,000円	健康で活動的な身体を目指し、筋力トレーニングやストレッチなどを行います。		
2	期	日	14:00~15:00	スタッフ	60歳以上	各30名	2,000円	椅子を使って楽しく運動します。筋力向上と柔軟性を高めるため、15分間と簡単な運動を行います。		
3	期	日	10:00~10:50	佐久間 好美	15歳以上(中学生は除く)	各30名	2,000円	女性に人気のランニングエクササイズです。腰回り脂肪を燃焼させ、下半身に引き締め効果があります。		
4	期	日	15:30~16:20	中村 香織	15歳以上(中学生は除く)	各30名	2,000円	骨盤のゆがみや歪みを正すためのエクササイズです。ポスターのイラストを参考に正しい姿勢を身につけてください。		
5	期	日	19:15~20:00	横貫 優子	15歳以上(中学生は除く)	各30名	2,000円	脂肪燃焼とストレス発散を目的としたエクササイズです。音楽に合わせて楽しく運動を行います。		
6	期	日	19:15~20:00	横貫 優子	15歳以上(中学生は除く)	各30名	2,000円	椅子を使ったエクササイズです。腰回り脂肪を燃焼させ、下半身に引き締め効果があります。		
7	期	日	10:30~11:20	林 美紗	15歳以上(中学生は除く)	各30名	1,700円	ランニングに合わせたエクササイズです。ランニング前後のウォームアップとクールダウンを行います。		
8	期	日	13:30~14:20	城元 剛	15歳以上(中学生は除く)	各30名	2,000円	椅子を使って運動します。体の柔軟性を高め、肩こりや腰痛の予防に効果的です。		
9	期	日	17:00~18:00	藤谷 洋子	小学生1~3年生	各10名	5,000円	小学生1~3年生を対象にした運動教室です。子どもたちの運動能力を向上させます。		
10	期	日	20:15~21:15	中村 伸子	15歳以上(中学生は除く)	各30名	2,000円	椅子を使ったエクササイズです。腰回り脂肪を燃焼させ、下半身に引き締め効果があります。		
11	期	日	9:45~10:30	林 美紗	15歳以上(中学生は除く)	各30名	1,700円	ランニングに合わせたエクササイズです。ランニング前後のウォームアップとクールダウンを行います。		
12	期	日	17:00~18:00	にい が た り 実行委員会	小学生	各20名	2,000円	新年度をむかえ、子どもたちの運動能力を向上させます。		
13	期	日	20:00~21:00	中村 伸子	15歳以上(中学生は除く)	各30名	2,000円	椅子を使ったエクササイズです。腰回り脂肪を燃焼させ、下半身に引き締め効果があります。		
14	期	日	9:45~10:30	林 美紗	15歳以上(中学生は除く)	各30名	1,500円	ランニングに合わせたエクササイズです。ランニング前後のウォームアップとクールダウンを行います。		
15	期	日	14:00~15:00	城元 剛	15歳以上(中学生は除く)	各30名	2,000円	椅子を使って運動します。体の柔軟性を高め、肩こりや腰痛の予防に効果的です。		
16	期	日	15:30~16:20	中村 伸子	15歳以上(中学生は除く)	各30名	2,000円	椅子を使ったエクササイズです。腰回り脂肪を燃焼させ、下半身に引き締め効果があります。		
17	期	日	20:00~21:00	中村 伸子	15歳以上(中学生は除く)	各30名	2,000円	椅子を使ったエクササイズです。腰回り脂肪を燃焼させ、下半身に引き締め効果があります。		
18	期	日	14:00~15:00	城元 剛	15歳以上(中学生は除く)	各30名	2,000円	椅子を使って運動します。体の柔軟性を高め、肩こりや腰痛の予防に効果的です。		
19	期	日	11:00~12:30	ベビータンゴ	乳幼児と保護者	各15組	3,000円	赤ちゃんを元気に育て、リズムダンスやエクササイズ、楽しい歌の練習を行います。		

追加開催	期	日	時間	講師	対象	定員	費用(参加料)	内容	申込方法	決定方法
水曜日ガ19	期	日	19:00~20:00	中村 伸子	15歳以上(中学生は除く)	各30名	2,000円	椅子を使ったエクササイズです。腰回り脂肪を燃焼させ、下半身に引き締め効果があります。		

教室名	期	日	時間	講師	対象	定員	費用(参加料)	内容	申込方法	決定方法
ミーティングルーム	期	日	時間	講師	対象	定員 <td>費用(参加料)</td> <td>内容</td> <td>申込方法</td> <td>決定方法</td>	費用(参加料)	内容	申込方法	決定方法
ソフトエアロビクス(水)	期	日	14:00~15:00	藤谷 洋子	15歳以上(中学生は除く)	各100名	1,000円	ローインパクトなエクササイズです。腰回り脂肪を燃焼させ、下半身に引き締め効果があります。		
エアロビクス(水)	期	日	19:15~20:00	城元 剛	15歳以上(中学生は除く)	各100名	1,200円	音楽に合わせて楽しく運動します。腰回り脂肪を燃焼させ、下半身に引き締め効果があります。		
ラジオ体操	期	日	10:00~12:00	亀田スタッフ	15歳以上(中学生は除く)	各40名	1,800円	ラジオ体操の練習を行います。新しい体操の練習もします。		
習字(水)	期	日	10:00~12:00	亀田スタッフ	15歳以上の児童	各40名	1,800円	習字の練習を行います。基本の筆順や書き方を学びます。		
上級(水)	期	日	15:00	外部	15歳以上の中学生	各60名	1,500円	習字の練習を行います。基本の筆順や書き方を学びます。		
中級(水)	期	日	10:00	亀田スタッフ	15歳以上の児童	各60名	1,800円	習字の練習を行います。基本の筆順や書き方を学びます。		
上級(水)	期	日	13:00	亀田スタッフ	15歳以上の中学生	各60名	2,400円	習字の練習を行います。基本の筆順や書き方を学びます。		
親子プレイタイム	期	日	10:30~11:30	亀田スタッフ	幼児とその保護者	なし	300円	親子で楽しむためのイベントです。保護者のみ参加料が必要です。		
フロアカーリング	期	日	14:00	亀田スタッフ	15歳以上(中学生は除く)	各24名(チーム)	300円	フロアカーリングの練習を行います。入門者でも参加できます。		
ZUMBA(水)	期	日	19:30~20:15	林 美紗	15歳以上(中学生は除く)	各100名	各300円	月に1回のZUMBA教室です。広いメインアリーナでZUMBAを楽しみます。		

平成27年度 亀田総合体育館 イベント開催計画

開催時期	イベント名	会場	日	時間	参加資格	定員	費用	内容	申込方法	決定方法
【春期】	卓球講習会	亀田総合体育館	3/7	9:00~17:00	卓球愛好者	30名	参加料500円	別紙要領参照		
【秋期】	第8回亀田ふれあい卓球大会	亀田総合体育館	8	9:00~17:00	卓球愛好者	100名	参加料500円	別紙要領参照		
【冬期】	卓球講習会	亀田総合体育館	3/22	9:00~17:00	卓球愛好者	30名	参加料500円	別紙要領参照		
	アスパークまつり	亀田総合体育館	6/7	9:00~17:00	別紙要領参照	なし	無料	別紙要領参照		
	フラダンス発表会	江原県文化会館	8/29	14:00~17:00	フラダンス発表参加者		参加料1000円	別紙要領参照		
	野球指導者講習会	屋内多目的運動場	9:30~11:30		野球指導者・愛好者		参加料1000円	別紙要領参照		

プール 15 教室 380コマ ※他に入場料が必要

教室名	期	日	時間	講師	対象	定員	費用(参加料)	内容	申込方法	決定方法
ブルーレイ	期	日	11:45~12:45	城元 剛	15歳以上(中学生は除く)	30名	2,200円	水中ウォーキングや水の抵抗を使った筋力トレーニングで体力向上を目指します。		
みんなの泳法	期	日	10:30~11:30	新海水泳協会	15歳以上(中学生は除く)	各コース12名	3,200円	水慣れからスタートしてクロールや自由泳の泳法を習得します。		
みんなの泳法	期	日	17:00~18:00	新海水泳協会	15歳以上(中学生は除く)	各コース12名	1,700円	クロールや自由泳の泳法を習得します。		
みんなの泳法	期	日	14:00~15:00	新海水泳協会	15歳以上(中学生は除く)	各10名	1,200円	水慣れからクロールの基本練習を行います。		
みんなの泳法	期	日	13:55~14:55	新海水泳協会	15歳以上(中学生は除く)	各10名	1,200円	クロールで25m以上泳げる方法を習得します。		
みんなの泳法	期	日	15:00~16:00	新海水泳協会	15歳以上(中学生は除く)	各10名	1,200円	クロールで25m以上泳げる方法を習得します。		
みんなの泳法	期	日	19:30~20:30	新海水泳協会	15歳以上(中学生は除く)	各10名	2,100円	48歳以上の方を対象にした泳法教室です。		
みんなの泳法	期	日	14:00~15:00	新海水泳協会	15歳以上(中学生は除く)	各10名	1,700円	48歳以上の方を対象にした泳法教室です。		
みんなの泳法	期	日	11:30~12:30	木村 智恵子	50名	1,000円	15歳以上の初心者の方を対象にした泳法教室です。			
みんなの泳法	期	日	10:30~11:30	横貫 優子	50名	1,000円	15歳以上の初心者の方を対象にした泳法教室です。			
おしえて水泳	期	日	14:00~15:00	ボランティア指導員	ボランティア指導員	なし	無料	ボランティアスタッフがやさしく教えてくれます。		

プール 15 教室 380コマ ※他に入場料が必要

教室名	期	日	時間	講師	対象	定員	費用(参加料)	内容	申込方法	決定方法
フラダンス	期	日	11:20~12:20	横貫 優子	15歳以上(中学生は除く)	各30名	2,000円	フラダンスの基礎からダンスまでを学びます。		
ラジオ体操	期	日	12:30~13:30	横貫 優子	15歳以上(中学生は除く)	各30名	2,000円	ラジオ体操の練習を行います。		
タヒチアンダンス	期	日	20:00~21:00	大平 紀子	15歳以上(中学生は除く)	各30名	2,000円	音楽に合わせて楽しく踊ります。		
太極拳	期	日	10:00~10:45	野口 真実	15歳以上(中学生は除く)	各30名	1,100円	太極拳の基礎から実践までを学びます。		
ジャイロキネシマ	期	日	11:00~12:00	樋口 千鶴	15歳以上(中学生は除く)	各30名	1,700円	音楽に合わせて楽しく運動します。		
ピラティス	期	日	13:00~14:00	加藤 慶子	15歳以上(中学生は除く)	各30名	2,300円	体の深層筋を鍛えるエクササイズです。		
ルンバ	期	日	14:30~15:30	林 千重子	15歳以上(中学生は除く)	各30名	2,700円	音楽に合わせて楽しく踊ります。		
ルンバ	期	日	11:00~12:00	成沢 舞子	15歳以上(中学生は除く)	各30名	2,500円	音楽に合わせて楽しく踊ります。		
保育サービス	期	日	10:45~12:15	専門スタッフ	1歳以上の幼児	36	7,000円	保育サービスを提供します。		
バレトン	期	日	19:30~20:20	酒井 彰子	15歳以上(中学生は除く)	各30名	2,300円	音楽に合わせて楽しく踊ります。		
午前の太極拳	期	日	10:00~11:30	野口 真実	15歳以上(中学生は除く)	各25名	6,600円	太極拳の練習を行います。		
午後の太極拳	期	日	12:00~13:30	野口 真実	15歳以上(中学生は除く)	各25名	6,600円	太極拳の練習を行います。		

プール 15 教室 380コマ ※他に入場料が必要

教室名	期	日	時間	講師	対象	定員	費用(参加料)	内容	申込方法	決定方法
シニアテニス	期	日	9:40~11:10	木村 真実	50歳以上	10名	9,000円	シニアテニスの練習を行います。		
テニス	期	日	11:20~12:50	木村 真実	15歳以上の小学生	10名	10,000円	テニスの練習を行います。		
シニアテニス	期	日	9:40~11:10	木村 真実	50歳以上	10名	9,000円	シニアテニスの練習を行います。		
テニス	期	日	11:20~12:50	木村 真実	15歳以上の小学生	10名	10,000円	テニスの練習を行います。		
シニアテニス	期	日	9:40~11:10	木村 真実	50歳以上	10名	9,000円	シニアテニスの練習を行います。		
テニス	期	日	11:20~12:50	木村 真実	15歳以上の小学生	10名	10,000円	テニスの練習を行います。		
シニアテニス	期	日	9:40~11:10	木村 真実	50歳以上	10名	9,000円	シニアテニスの練習を行います。		
テニス	期	日	11:20~12:50	木村 真実	15歳以上の小学生	10名	10,000円	テニスの練習を行います。		

プール 15 教室 380コマ ※他に入場料が必要

教室名	期	日	時間	講師	対象	定員	費用(参加料)	内容	申込方法	決定方法
シニアテニス	期	日	9:40~11:10	木村 真実	50歳以上	10名	9,000円	シニアテニスの練習を行います。		
テニス	期	日	11:20~12:50	木村 真実	15歳以上の小学生	10名	10,000円	テニスの練習を行います。		