

平成21年度 白根カルチャーセンター スポーツ教室

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	開催場所
ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	春	5月12日～7月28日	火	10:00～11:00	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料 2,000円 入場料(1回)100円	タイに伝わるヨガエクササイズの基本技術を習得します。	電話、FAX、インターネット、事務局にて申込。定員を超えた場合は、責任抽選	サブ	
	秋	10月6日～12月15日										
	冬	1月12日～3月16日										
ステップエクササイズ	春	5月15日～7月24日	金	10:00～11:00	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料 2,500円 入場料(1回)100円	ステップ台を使用して音楽に合わせて昇降運動をくり返すことで、しっかりと有酸素運動を行います。	電話、FAX、インターネット、事務局にて申込。定員を超えた場合は、責任抽選	サブ	
	秋	10月16日～12月18日										
	冬	1月15日～3月19日										
ボディ コンディショニング	春	5月11日～7月27日	月	13:30～15:00	8回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料 2,000円 入場料(1回)100円	チューブとバランスボールをつかった筋力トレーニング中心です。自身に合わせて負荷が調節できるのではじめてでも安心です。	電話、FAX、インターネット、事務局にて申込。定員を超えた場合は、責任抽選	サブ	
	秋	10月26日～12月14日			各6回			参加料 1,500円 入場料(1回)100円				
	冬	1月25日～3月8日										
エアロビクス(午前)	春	5月13日～7月22日	水	10:00～11:30	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料 2,000円 1回参加料300円 入場料(1回)100円	音楽に合わせた、楽しいエアロビクスダンスで、運動不足の解消とストレスを発散します。	直接会場にて受付	サブ	
	秋	10月7日～12月9日										
	冬	1月13日～3月17日										
エアロビクス(午後)	春	5月13日～7月23日	木	13:30～15:00	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各50名	参加料 2,000円 1回参加料300円 入場料(1回)100円	音楽に合わせた、楽しいエアロビクスダンスで、運動不足の解消とストレスを発散します。	直接会場にて受付	サブ	
	秋	10月7日～12月10日										
	冬	1月13日～3月25日										
いきいき健康	春	5月13日～7月22日	水	13:30～15:00	各10回	50歳以上	各50名	参加料 500円 入場料(1回)100円	筋力トレーニングやレクリエーションなどの、健康の維持・増進を目的とした運動を楽しく行います。	電話、FAX、インターネット、事務局にて申込。定員を超えた場合は、責任抽選	サブ	
	秋	10月7日～12月9日										
	冬	1月13日～3月17日										
トレーニング講座	春	5月12日～7月28日	火	13:30～14:30	各10回	15歳以上 (中学生除く)	各5名	参加料 500円 入場料(1回)100円	トレーニングの基本と実践	電話、FAX、インターネット、事務局にて申込。定員を超えた場合は、責任抽選	トレーニングルーム	
	秋	10月6日～12月15日										
	冬	1月12日～3月16日										
シニアトレーニング講座	春	5月15日～7月24日	金	13:30～14:30	各10回	50歳以上	各5名	参加料 500円 入場料(1回)100円	トレーニングの基本と実践	電話、FAX、インターネット、事務局にて申込。定員を超えた場合は、責任抽選	トレーニングルーム	
	秋	10月16日～12月18日										
	冬	1月15日～3月19日										
親子の遊び広場		通年(8月は除く)	木	10:30～11:30	月1回	幼児と保護者	なし	参加料 無料 大人のみ 入場料(1回)100円	親子で楽しく元気いっぱいに遊戯体操をしたり遊具で遊んだりします。	直接会場にて受付	サブ	
初心者テニス	春	5月11日～7月13日	月	10:00～12:00	7回	15歳以上 (中学生除く)	15名	参加料 7,000円	基礎技術やルールを身につけ、ゲームが楽しめるようになることを目標に行います。	電話、FAX、インターネット、事務局にて申込。定員を超えた場合は、責任抽選	テニスコート2面	

平成21年度 B & G海洋センター スポーツ教室

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	開催場所
水中健康	夏	7月30日～8月27日	木	14:00～14:50	各8回	50歳以上	30名	参加料 500円 入場料(1回)100円	水中ウォーキングを中心に浮力、抵抗を使ってトレーニングをします。	電話、FAX、インターネット、事務局にて申込。定員を超えた場合は、責任抽選		プール3コース
アクアエクササイズ	夏	7月31日～8月28日	金	14:00～14:50	各8回	15歳以上 (中学生除く)	30名	参加料 1,600円 入場料(1回)100円	リズムに合わせ水の特性をいかしたエクササイズ。			プール3コース
短期ちびっこ水泳	夏	夏休み中(7月下旬から8月上旬)	水	10:30～11:30	各6回	小学校1.2年生	10名	参加料 300円 入場料(1回)50円	水慣れからクロールで25m泳ぐことを目標とします。			プール1コース
短期ちびっこ水泳	夏			13:30～14:30	各6回	小学校3.4年生	10名	参加料 300円 入場料(1回)50円	水慣れからクロールで25m泳ぐことを目標とします。			プール1コース
短期ちびっこ水泳	夏			10:30～11:30	各6回	小学校5.6年生	10名	参加料 300円 入場料(1回)50円	水慣れからクロールで25m泳ぐことを目標とします。			プール1コース