

平成27年度 白根カルチャーセンター スポーツ教室一覧表

27年度 (24教室758コマ)

(イベント1つ)

テニス教室

№	教室名	期	日程											曜日	時間	対象	定員	費用 (参加料)	内容	申込 方法	決定 方法
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	追加(変更)								
1	【新規】 ナイター 初心者テニス	春	5/11	5/18	5/25	6/1	6/15	6/22	6/29	7/6				月	19:20~ 21:00	15歳以上 (中学生除く)	各10名	6,000円	テニスを始めてトライする方に、 ラケットの選び方からテニスの基本 を丁寧に指導します。	電話 か窓口	先着 順
		夏										(予備日)									
		秋	8/24	8/31	9/7	9/14	9/28	10/5	10/19	10/26											
		冬										(予備日)									
2	ステップテニス	春	5/7	5/14	5/21	5/28	6/11	6/18	6/25	7/2			木	10:00~ 11:40	15歳以上 (中学生除く)	各10名	5,000円	初心者テニス教室よりワンランク 上の教室です。楽しくラリーを続 けたらゲームができるよう指導し ます。	電話 か窓口	先着 順	
		夏										(予備日)									
		秋	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22											
		冬										(予備日)									
3	屋内 ステップテニス	春											木	10:00~ 11:40	15歳以上 (中学生除く)	各10名	7,000円	ステップテニス同様 家屋内会場	電話 か窓口	先着 順	
		夏																			
		秋																			
		冬	2/4	2/18	2/25	3/3	3/10														

午前教室

№	教室名	期	日程											曜日	時間	対象	定員	費用 (参加料)	内容	申込 方法	決定 方法
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	追加(変更)								
4	【新規】 ピラティス (午前)	春	4/6	4/13	4/27	5/11	5/25	6/1	6/22	6/29			月	10:30~ 11:30	15歳以上 (中学生除く)	各12名	4,800円 4,200円 4,800円 4,200円	徹底のスリムになりたい という方に骨量の歪みや体 格を調整したメニューを提 供します。	FAX・メール ・窓口・電話(秋以降は 応募不可の予定)	定員 を超えた場合 責任抽選	
		夏	7/13	7/27	8/3	8/10	8/24	8/31	9/7												
		秋	9/28	10/5	10/26	11/2	11/9	11/30	12/7	12/14											
		冬	1/25	2/1	2/8	2/22	2/29	3/7	3/14												
5	ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	春	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/9	6/16	6/23	火	10:00~ 11:30	15歳以上 (中学生除く)	各50名	6,000円 ※絆パ ーティ 価格 5,000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。	FAX・メール ・窓口・電話(秋以降は 応募不可の予定)	定員 を超えた場合 責任抽選	
		夏	7/7	7/14	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/29									
		秋	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22									
		冬	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/1	3/8	3/15									
6	ボディメイク フィットネス ※セット料金①	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/10	6/17	6/24	7/1	水	10:00~ 10:45	15歳以上 (中学生除く)	各50名	4,000円 1回参加券 600円	基礎体力向上を目的とした 体づくりのためのフィットネ ス運動。リズム運動、 チューブ・ダンベルエクサ サイズ等を行います。	FAX・メール ・窓口・電話(秋以降は 応募不可の予定)	定員 を超えた場合 責任抽選	
		夏	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30									
		秋	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16									
		冬	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/2	3/9	3/16									
7	ボクシング エクササイズ ※セット料金①	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/10	6/17	6/24	7/1	水	11:00~ 11:45	15歳以上 (中学生除く)	各50名	4,000円 1回参加券 600円	音楽に合わせて、格闘技の 動作を取り入れた有酸素運 動を行い、運動不足、スト レス発散に最適なプログラム です。	FAX・メール ・窓口・電話(秋以降は 応募不可の予定)	定員 を超えた場合 責任抽選	
		夏	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30									
		秋	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16									
		冬	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/2	3/9	3/16									
8	ストレッチヨガ (午前) ※セット料金②	春	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/11	6/18	木	10:00~ 10:45	15歳以上 (中学生除く)	各50名	4,000円 1回参加券 600円	ヨガとストレッチを組み合 わせて行うエクササイズ。	FAX・メール ・窓口・電話(秋以降は 応募不可の予定)	定員 を超えた場合 責任抽選	
		夏	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17									
		秋	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17									
		冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/3	3/10	3/17									
9	エアロビクス & 骨盤ダンス (午前) ※セット料金②	春	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/11	6/18	木	11:00~ 11:45	15歳以上 (中学生除く)	各50名	4,000円 1回参加券 600円	音楽に合わせて楽しいエア ロビクスダンスと、骨盤の 動きを中心とした骨盤ダン スでウエストを引き締めま す。	FAX・メール ・窓口・電話(秋以降は 応募不可の予定)	定員 を超えた場合 責任抽選	
		夏	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17									
		秋	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17									
		冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/3	3/10	3/17									
10	二十四式太極拳 (※名称変更)	前	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26	金	10:00~ 11:30	15歳以上 (中学生除く)	各50名	6,000円	二十四式太極拳の基本技術 の習得を目指します。	電話 か窓口	先着 順	
		中	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11									
		後	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18									
		終	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/4	3/11									
11	二十四式太極拳 無料体験会 (※名称変更)	春	4/10										金	10:00~ 11:30	15歳以上 (中学生除く)	50名	なし	二十四式太極拳の無料体験 会です。	電話 か窓口	先着 順	
		夏																			
		秋	10/9																		
		冬																			
12	【新規】 ヨガ	春	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/16	5/23	6/13	6/27		土	10:00~ 11:00	15歳以上 (中学生除く)	各12名	5,400円 6,000円	ヨガ運動で一週間の疲れを リフレッシュしませんか。	FAX・メール ・窓口・電話(秋以降は 応募不可の予定)	定員 を超えた場合 責任抽選	
		夏	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/19	9/26									
		秋	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19									
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12									

平成27年度 白根カルチャーセンター スポーツ教室一覧表
午後教室

№	教室名	期	日程											曜日	時間	対象	定員	費用 (参加料)	内容	申込 方法	決定 方法
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	追加(変更)								
13	フラダンス	春	4/13	4/27	5/11	5/25	6/1	6/22	6/29					月	13:30~ 14:30	15歳以上 (中学生除く)	各50名	2,800円 3,200円 2,800円	フラの入門クラスです。年 齢や体型に關係なく無理な なく楽しめます。	電話 可 電話 不可	定員 を 超 え た 場 合
		夏	7/13	7/27	8/3	8/10	8/24	8/31	9/7												
		秋	9/28	10/5	10/26	11/2	11/9	11/30	12/7	12/14											
		冬	1/25	2/1	2/8	2/22	2/29	3/7	3/14												
14	フラダンス 無料体験会	春	4/6											月	13:30~ 14:30	15歳以上 (中学生除く)	50名	なし	フラダンスの無料体験会 です。	電話 可 電話 不可	先 着 順
		夏																			
		秋																			
		冬																			
15	中高齢者のための 健康 ※ニビイ対象	春	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/11	6/18		木	13:30~ 14:30	50歳以上	各50名	2,000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 可 電話 不可	定員 を 超 え た 場 合
		夏	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17									
		秋	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17									
		冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/3	3/10	3/17									
16	ベビーダンス ※シニア割引対象外 ※障がい者割引対象外	5.1期 5.1	5/15	5/22	5/29	6/12								金	13:30~ 15:00	幼児と保護者 (音が聴こえるこ ろから1歳半く らいまで)	各20組	4,000円 ※毎回 1,000円	赤ちゃんを引っこして、リ ズムダンスやストレッチ、 抱き合い等のスキンシップ を行います。	電話 可 電話 不可	先 着 順
		5.2期 5.2	6/26	7/3	7/17	7/24															
		5.3期 5.3	8/28	9/4	9/11	9/25															
		5.4期 5.4	10/16	10/23	10/30	11/6															
		5.5期 5.5	11/27	12/4	12/11	12/18															
		5.6期 5.6	2/5	2/12	2/26	3/4															
17	みんなで ヒップホップ	春	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/9	6/16	6/23		火	17:30~ 18:30	小学生以上	各50名	3,000円	大人も子供もみんなで楽し むヒップホップダンスで す。	電話 可 電話 不可	定員 を 超 え た 場 合
		夏	7/7	7/14	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/29									
		秋	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22									
		冬	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/1	3/8	3/15									
18	体力測定 と トレーニング入門	日程は月毎に設定 (前月南区日より掲載、月4回)											通年	14:00~ 16:00	15歳以上 (中学生除く)	各2組	なし ※入場料 250円必要	体力測定を実施して、初心 者へのトレーニング講習を行いま す。	電話 可 電話 不可	先 着 順	
		4/4	4/11	4/17	4/24	5/5	5/15	5/23	5/27	6/5	6/10	6/21									6/26
		7/1	7/11	7/19	7/24	8/5	8/9	8/21	8/26	9/2	9/13	9/21									9/27
		10/2	10/10	10/21	10/30	11/4	11/11	11/23	11/27	12/4	12/9	12/19									12/23
		1/6	1/11	1/16	1/24	2/6	2/10	2/19	2/28	3/5	3/11	3/16									3/20

夜教室

№	教室名	期	日程											曜日	時間	対象	定員	費用 (参加料)	内容	申込 方法	決定 方法
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	追加(変更)								
19	ストレッチヨガ (夜)	春	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/9	6/16	6/23		火	18:00~ 19:45	15歳以上 (中学生除く)	各50名	4,000円	ヨガとストレッチを組み合 わせて行うエクササイズ。	電話 可 電話 不可	定員 を 超 え た 場 合
		夏	7/7	7/14	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/29									
		秋	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22									
		冬	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/1	3/8	3/15									
20	エアロビクス と 骨盤ダンス (夜)	春	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/9	6/16	6/23		火	20:00~ 20:45	15歳以上 (中学生除く)	各50名	4,000円	音楽に合わせた楽しいエア ロビクスダンスと、骨盤の 働きを中心とした骨盤ダン スでウェストを引き締めま す。	電話 可 電話 不可	定員 を 超 え た 場 合
		夏	7/7	7/14	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/29									
		秋	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22									
		冬	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/1	3/8	3/15									
21	骨盤エクササイズ ※セット料金④	春	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/11	6/18		木	19:00~ 19:45	15歳以上 (中学生除く)	各50名	4,000円 1回参加料 600円	骨盤がゆがみにくい身体づ くりを目的とした筋力・パ ランスのトレーニングを行 います。	電話 可 電話 不可	定員 を 超 え た 場 合
		夏	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17									
		秋	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17									
		冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/3	3/10	3/17									
22	太極拳 (チンダンス) ※セット料金④	春	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/11	6/18		木	20:00~ 20:45	15歳以上 (中学生除く)	各50名	4,000円 1回参加料 600円	太極拳や中国舞踊の動きを 取り入れたスローフィット ネスです。中華音楽に合 わせて心地良く体を動か していきます。	電話 可 電話 不可	定員 を 超 え た 場 合
		夏	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17									
		秋	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17									
		冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/3	3/10	3/17									
23	パレトン ※セット料金④	春	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19		金	19:00~ 19:45	15歳以上 (中学生除く)	各50名	4,000円	パレエを取り入れたエクサ サイズ。筋力・柔軟性・心 と体の融合を得ることが できます。	電話 可 電話 不可	定員 を 超 え た 場 合
		夏	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18									
		秋	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11									
		冬	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/4	3/11	3/18									
24	ピラティス (夜) ※セット料金④	春	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19		金	20:00~ 20:45	15歳以上 (中学生除く)	各50名	4,000円	健康的でスリムになりたい という方に骨盤の歪みや体 態を意識したメニューを提 供します。	電話 可 電話 不可	定員 を 超 え た 場 合
		夏	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18									
		秋	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11									
		冬	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/4	3/11	3/18									

イベント

№	イベント名	日程	曜日	時間	定員	費用 (参加料)	内容	申込 方法	決定 方法
1	リレーフルマラソンin白根	6/0	土	9:00~ 15:00	30チーム	1人 1,500円	1チーム4~10名で、タスキを繋いで42.195 kmのフルマラソンを走るレース。	未定	先着順