平成30年度　味方体育館
味方B&G海洋センタープール　スポーツ教室

畠山作成
（18教室289コマ）

体育館教室

※入場料含む

No.	教室名	期	日程 ①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	曜日	時間	講師	対象	定員	費用	内容	申込方法	決定方法	
1	卓球 初心者	春	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	木	10:00～12:00	市卓球連盟	15歳以上（中学生除く）	10名	6,000円	ラケットの握り方から、基本的なラケット操作の練習を行います。	ハガキ・FAX・メール・窓口・電話	定員を超えた場合責任抽選	30
		秋	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/8	11/15	11/22										
		冬	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14										
2	卓球 中級者	春	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	木	10:00～12:00	市卓球連盟	15歳以上（中学生除く）	10名	6,000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。			30
		秋	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/8	11/15	11/22										
		冬	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14										
3	いきいき健康	春	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	月	13:30～14:30	スタッフ	中高齢者	25名	2,000円 1回300円	運動不足の方や中高齢者の方を対象として、筋力トレーニングやレクリエーションなど、健康の維持・増進を目的とした運動を楽しく行います。			75
		秋	9/10	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3										
		冬	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25										
4	やさしい健康	春	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	水	13:30～14:30	スタッフ	高齢者	25名	1,000円 1回150円	高齢者の方を対象として、筋力トレーニングやレクリエーションなど、健康の維持・増進を目的とした無理のない運動を行います。			75
		秋	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14										
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13										
5	バレトン	春	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	月	19:30～20:30	松田 部美	15歳以上（中学生除く）	25名	4,000円 1回600円	バレエの動きを取りいれたエクササイズです。体幹を鍛えて体を引き締めるとともに、柔軟性もアップ！			75
		秋	9/10	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3										
		冬	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25										
6	ピラティス	春	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	火	19:30～20:30	夏子	15歳以上（中学生除く）	25名	4,000円 1回600円	体の奥深くにある筋肉（コア）を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を目指します。			75
		秋	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13										
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12										
7	ピラティス 無料体験会	春	4/10															無料				25
8	ルーシーダットン	春	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	水	19:30～20:30	前山 美奈子	15歳以上（中学生除く）	25名	4,000円 1回600円	身体のゆがみを矯正、リンパの流れや血行促進、筋肉のコリをほぐしたり関節の柔軟性を向上します。			75
		秋	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14										
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13										
9	ルーシーダットン 無料体験会	春	4/11															無料				25
10	フラダンス	春	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	木	19:30～20:30	Halau O Waiulu	15歳以上（中学生除く）	25名	4,000円 1回600円	はじめての方向けのフラダンス教室です。ハワイの曲に合わせて楽しみながら基本を練習しましょう。			75
		秋	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/8	11/15	11/22										
		冬	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14										
11	フラダンス 無料体験会	春	4/12															無料				25

※味方納涼まつり 7/30-8/8、本番 8/4（土）

プール教室

※味方小学校夏休み 7/24（火）から8/28（火）の予定

※他に入場料が必要

No.	教室名	期	日程 ①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	曜日	時間	講師	対象	定員	費用	内容	申込方法	決定方法	
12	プールde健康	夏	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22						水	14:00～14:50	スタッフ	15歳以上（中学生除く）	30名	500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。	窓口・電話	定員を超えた場合責任抽選	30
13	アクアエクササイズ	夏	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22					水	19:00～19:45	山本 賀	15歳以上（中学生除く）	30名	1,200円	リズムに合わせ水の特性をいかしたエクササイズ。			30
14	短期ちびっこ水泳（小学1・2年生コース①）	夏	7/24	7/26	7/31	8/2	8/7	8/9	8/16				火・木	9:30～10:30	スタッフ	泳げない小学校1.2年生	各15名	500円	水慣れからクロールで25m泳ぐことを目標とします。			15
15	短期ちびっこ水泳（小学1・2年生コース②）	夏	7/24	7/26	7/31	8/2	8/7	8/9	8/16				火・木	10:45～11:45								15
16	短期ちびっこ水泳（小学3・4年生コース①）	夏	7/25	7/27	8/1	8/3	8/8	8/10	8/17				水・金	9:30～10:30	スタッフ	泳げない小学校3.4年生	各15名	500円	水慣れからクロールで25m泳ぐことを目標とします。			15
17	短期ちびっこ水泳（小学3・4年生コース②）	夏	7/25	7/27	8/1	8/3	8/8	8/10	8/17				水・金	10:45～11:45								15
18	短期ちびっこ水泳（小学5・6年生コース）	夏	7/24	7/26	7/27	7/31	8/2	8/3					火・木・金	13:30～14:30	スタッフ	泳げない小学校5.6年生	15名	500円	水慣れからクロールで前に泳ぐことを目標とします。			15

イベント

No.	イベント名	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	水辺の安全教室 着衣泳	8/6（予定）	月	10:00～11:30	小学生以上	50名	なし ※入場料必要	B&Gプログラムの水辺の安全教室、着衣泳を実施。	未定	先着順