

平成21年度 スポーツ教室（西総合スポーツセンター）

教室名	曜日	時間	回数	対象	定員	参加料	内容	参加者数	延べ参加者数
生き活き健康塾(春・秋・冬期)	月	13:30 ～ 14:30	30	50歳以上の方	150人	500円	50歳以上の中高齢者を対象にウォーキングやレクリエーションなどを行います。	224人	1,460人
生き活き健康塾(春・夏・冬期)	木	14:30	30		150人	500円		213人	1,502人
はじめての太極拳(春・秋・冬期)	火	9:30 ～ 10:30	36	15歳以上の方 (中学生を除く)	300人	1,700円	初心者を対象に太極拳の基本動作をわかりやすく指導します。	289人	2,604人
初級太極拳(春・秋・冬期)	水	11:00 ～ 12:00	36	15歳以上 (中学生を除く) 初心者レベル 経験者	300人	1,700円	経験者を対象に基本の復習とレベルアップのための技術を指導します。	273人	2,419人
やってみヨ～ガ(午後)(春・秋・冬期)	火	13:30 ～ 14:30	30	15歳以上の方 (中学生を除く)	300人	1,500円	ヨガの基本技術を習得し、健康の保持増進を図ります。	292人	2,078人
やってみヨ～ガ(午前)(春・秋・冬期)	金	9:30 ～ 10:30	30		300人	1,500円		269人	1,792人
エアロビクス(午前)(春・秋・冬期)	金	11:00 ～ 12:00	30	15歳以上の方 (中学生を除く)	300人	1,500円	音楽に合わせたエアロビクスダンスを行います。	279人	1,870人
エアロビクス(夜)(春・秋・冬期)	木	19:30 ～ 20:30	30		300人	1,500円		259人	1,656人
ピラティス(春・夏・秋・冬期)	木	10:30 ～ 11:30	60	15歳以上の方 (中学生を除く)	150人	5,000円	ピラティスの基本技術を習得し、健康の保持増進を図ります。	126人	898人
ゆったり健康65(春・秋・冬期)	金	13:30 ～ 14:30	30	65歳以上の方	75人	3,000円	65歳以上の方を対象に主に椅子に座って出来る有酸素運動と筋力トレーニングを行います。	64人	431人
ゆったり健康65(夏期)		5	25人		1,500円	26人		109人	
ステップエクササイズ(春・秋・冬期)	火	15:10 ～ 16:00	30	15歳以上の方 (中学生を除く)	150人	1,500円	ステップ台を使ったエクササイズで健康維持を図ります。	65人	431人
(キッズ)ヒップホップ(春・秋・冬期)	火	16:30 ～ 17:30	30	小学生	150人	1,500円	ヒップホップの技術の習得とこどもの体力向上を図ります。	61人	498人
格闘技エクササイズ(春・秋・冬期)	火	19:30 ～ 20:30	30	15歳以上の方 (中学生を除く)	300人	1,500円	格闘技系のエクササイズでストレス発散できます。	208人	1,294人
はじめてのテニス(春・秋・冬期)	木	9:30 ～ 11:00	21	15歳以上の方 (中学生を除く)	60人	8,000円	初心者を対象にラケットの持ち方などテニスの基礎を一から学びます。	39人	245人
はじめてのテニス ナイターコース (春・秋・冬期)	月	19:00 ～ 21:30	21		60人	8,000円		50人	295人
コスボポ親子遊戯(通年)		10:00 ～ 11:30		保護者と幼児	なし		幼児と保護者を対象に音楽に合わせて踊ったり遊具で遊びます。	1,097人	1,097人
コスボポ体カテスト(通年) ～メニュー作成&トレーニングの基本を学ぶ～	金	15:00 ～ 17:00		15歳以上の方 (中学生を除く)			現在の体力を評価し、それを基にこれからのトレーニングのメニューを作成しアドバイスを行います。	74人	74人
	土	13:00 ～ 15:00							
はじめてのトレーニング(通年)	水	13:30 ～ 14:30		15歳以上の方 (中学生を除く)			初心者を対象にトレーニングルームの使い方からトレーニング法までを指導します。	46人	46人
女性達の水泳(春・秋・冬期)	火木	10:00 ～ 11:00	60	15歳以上の女性 (中学生を除く)	300人	3,000円	泳げない人は水慣れから、泳げる人はクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4泳法習得を目指します。	240人	3,647人
初心者水泳(春期)	金	19:30 ～ 20:30	12	15歳以上の方 (中学生を除く)	20人	2,000円	泳げない人を対象に、水慣れからクロールまで行います。	17人	131人
初心者水泳(秋期)		10	20人		1,700円	14人		94人	

教室名	曜日	時間	回数	対象	定員	参加料	内容	参加者数	延べ参加者数
アクアエクササイズ(春・秋・冬期)	月	10:00 ～ 10:50	30	15歳以上の方 (中学生を除く)	300人	2,000円	音楽に合わせて水中でのエアロビクスダンスを行います。	277人	1,961人
プールde健康づくり(春・秋・冬期)	金	10:00 ～ 11:00	30	15歳以上の方 (中学生を除く)	300人	500円	水の特性を利用し、ウォーキングやレクリエーションなどを行います。	250人	1,606人
短期アクアエクササイズ(春期)	土	10:00 ～ 10:50	7	15歳以上の方 (中学生を除く)	100人	1,300円	音楽に合わせて水中でのエアロビクスダンスを行います。	76人	383人
ドヨーアクアエクササイズ(冬期)	土	10:00 ～ 10:50	8		100人	1,500円		61人	325人
おなかをへこまそう!!メタボ対策	土	19:00 ～ 20:30	3	30歳以上の方	15人	1,000円	忙しくなかなか運動ができず、メタボになってしまった方、予備軍の方を対象に、実効性のある生活習慣病の予防改善を行う手助けをします。	21人	42人