

平成21年度 西区体育施設スポーツ教室

★黒埼地区総合体育館

教室名	期	期日	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	申込方法	決定方法
エアロビクス	春	4月9日～6月11日	木	19:00～20:30	各10回	15歳以上の方(中学生を除く)	各100名	参加料 2,300円	有酸素運動のエアロビクスを体験し、日頃の運動不足解消とともに、健康の維持増進を図る。	市報掲載日より電話で申し込み。または、インターネットメール・直接体育館窓口へ。	定員になり次第、受付終了。
	秋	9月3日～11月12日									
	冬	1月7日～3月18日									
やってみよう！ピラティス	春	4月8日～7月1日	水	10:00～11:30	各10回	15歳以上の方(中学生を除く)	各70名	参加料 2,300円	筋を正しく使う技術を覚え、姿勢の歪みなど身についた悪い癖を直し、健康の維持増進を図る。	市報掲載日より電話で申し込み。または、インターネットメール・直接体育館窓口へ。	定員になり次第、受付終了。
	秋	9月9日～11月18日									
	冬	1月13日～3月17日									
ピラティス	春	4月7日～6月23日	火	19:00～20:00	各10回	15歳以上のピラティス経験者(中学生を除く)	各25名	参加料 2,300円	経験者を対象としたピラティス。しっかり体幹をトレーニングできます。	市報掲載日より電話で申し込み。または、インターネットメール・直接体育館窓口へ。	定員になり次第、受付終了。
	秋	9月8日～11月24日									
	冬	1月12日～3月16日									
60歳からの体づくり	春	4月7日～6月23日	火	10:00～11:00	各10回	60歳以上の方	各40名	参加料 1,800円	立つ、座る、歩く等生活動作を維持するための筋力づくり。脳を刺激する運動で健康の維持増進を図る。	市報掲載日より電話で申し込み。または、インターネットメール・直接体育館窓口へ。	定員になり次第、受付終了。
	秋	9月8日～11月24日									
いきいき健康	春	4月8日～7月1日	水	13:30～14:30	各10回	50歳以上の方	なし	参加料 500円	ウォーキング、レクリエーション等軽運動で健康の維持増進を図る。	市報掲載日より電話で申し込み。または、インターネットメール・直接体育館窓口へ。	定員になり次第、受付終了。
	秋	9月9日～11月18日									
やさしいヨガ	春	4月10日～6月12日	金	10:00～11:00	各10回	15歳以上の方(中学生を除く)	各70名	参加料 2,300円	ヨガの基本技術を習得し、健康の増進を図る。	市報掲載日より電話で申し込み。または、インターネットメール・直接体育館窓口へ。	定員になり次第、受付終了。
	秋	9月4日～11月13日									
	冬	1月8日～3月12日									
午後ヨガ	春	4月9日～6月11日	木	13:30～14:30	各10回	15歳以上の方(中学生を除く)	各25名	参加料 2,300円	ヨガの基本技術を習得し、健康の増進を図る。	市報掲載日より電話で申し込み。または、インターネットメール・直接体育館窓口へ。	定員になり次第、受付終了。
	秋	9月3日～11月5日									
	冬	1月7日～3月18日									
バランスエクササイズ	春	4月9日～6月11日	木	10:00～11:30	各10回	15歳以上の方(中学生を除く)	各25名	参加料 2,300円	ヨガやピラティスの要素を取り入れ、インナーマッスルを中心に身体の歪みを整えていく。	市報掲載日より電話で申し込み。または、インターネットメール・直接体育館窓口へ。	定員になり次第、受付終了。
	冬	1月7日～3月18日									
パワーウォーキング	秋	9月3日～11月5日	木	10:00～11:00	10回		30名	参加料 2,300円	ウォーキングをスポーツとして行い、ひとりひとりに合った体力の向上を目指す。	市報掲載日より電話で申し込み。または、インターネットメール・直接体育館窓口へ。	定員になり次第、受付終了。
チャレンジステップ	春	4月8日～7月1日	水	19:00～20:00	10回		30名	参加料 2,300円	音楽に合わせて、ステップ台を使ったエクササイズで、楽しく健康の維持増進を図る。		
夜ヨガ	秋	9月9日～11月18日	水	19:00～20:00	10回		各50名	参加料 2,300円	ヨガの基本技術を習得し、健康の増進を図る。	市報掲載日より電話で申し込み。または、インターネットメール・直接体育館窓口へ。	定員になり次第、受付終了。
チャレンジボクシングエクササイズ	冬	1月13日～3月17日	水	19:00～20:00	10回		各50名	参加料 2,300円	ボクシングの動きを取り入れたエクササイズで、楽しく健康の維持増進を図る。		