

平成29年度 西体育館スポーツ教室 今後の実施予定一覧

< 一般・中高年対象 >

教室名	対象	定員(人)	期間	曜日	回数	※時間	参加料	募集期間	内容
ピラティスレッスン	18歳以上	20	10/7~11/25	土	8	10:00~11:00	¥4,100	8/1~8/31	正しい骨格を意識しながら、体幹を鍛えます。副交感神経を刺激し、ストレス発散にも♪
ボクシング エクササイズ	18歳以上	25	10/12~12/7	木	8	19:00~20:30	¥5,500	8/1~8/31	音楽に合わせて、ボクシングの動作を行います。ダイエットやストレス発散におすすめです。
かんたんエアロピクス	50歳以上	20	10/13~12/8	金	8	9:30~11:00	¥3,400	8/15~9/15	初心者におすすめのエアロピクス教室です。音楽に合わせて、楽しく汗をかきましょう！
やせる身体づくり教室 (冬)	18歳以上	25	12/8~3/16	金	8	19:30~20:30	¥3,500	10/1~11/10	「やせる身体づくり」を目標に、あらゆる視点で自分の身体を見つめなおしませんか？初心者でもオススメの教室です！
ボディ ☆ コンディショニング①	18歳以上	15	1/10~2/28	水	8	11:00~12:00	¥4,500	11/1~11/30	ヨガの要素も取り入れながら、身体のコンディショニングを整えます！
ボディ ☆ コンディショニング②	18歳以上	15	1/10~2/28	水	8	12:00~13:00	¥4,500	11/1~11/30	ヨガの要素も取り入れながら、身体のコンディショニングを整えます！
パパ・ママのための パラディソ体操	18歳以上の パパ・ママ	20	1/16~3/6	火	8	13:30~14:30	¥5,600	11/15~12/15	子育て中のリフレッシュ！お子様連れでも参加できる、運動教室です。
脂肪燃焼 ☆ エアロピクス	18歳以上	25	1/18~3/22	木	8	11:00~12:30	¥4,400	11/1~11/30	音楽に合わせて、皆で楽しくエアロピクスを行います。たくさん汗をかくので、脂肪をどんどん燃焼させましょう♪

※各時間には、準備時間も含む

< 親子・幼児・小学生対象 >

教室名	対象	定員(人)	期間	曜日	回数	※時間	参加料	募集期間	内容
元気いっぱい 親子運動あそび	2歳半~3歳児と その保護者	15組	9/26~11/14	火	8	11:00~12:00	¥3,300	7/15~8/15	親子でいっしょにからだを動かし、親子のスキンシップと参加者同士の交流で仲間づくりをしましょう。
げんきっす広場 (秋)	4~6歳 (年中・年長)	15	9/27~11/22	水	8	16:00~17:00	¥3,700	8/1~8/31	西体育館指導員と様々な運動・遊びを通して、身体を上手く使うための3-デｲｰﾌﾞ能力を刺激します。
げんきっすスクール (秋)	小学1・2年生	20	9/27~11/22	水	8	17:00~18:00	¥3,700	8/1~8/31	西体育館指導員と様々な運動・遊びを通して、身体を上手く使うための3-デｲｰﾌﾞ能力を刺激します。
げんきっす広場 (冬)	4~6歳 (年中・年長)	15	1/17~3/7	水	8	16:00~17:00	¥3,700	11/15~12/15	西体育館指導員と様々な運動・遊びを通して、身体を上手く使うための3-デｲｰﾌﾞ能力を刺激します。
げんきっすスクール (冬)	小学1・2年生	20	1/17~3/7	水	8	17:00~18:00	¥3,700	11/15~12/15	西体育館指導員と様々な運動・遊びを通して、身体を上手く使うための3-デｲｰﾌﾞ能力を刺激します。
キッズ ☆ 空手教室	小学1~6年生	25	1/20~3/10	土	8	9:30~11:00	¥3,600	11/15~12/15	初心者向けの空手教室です。武道を通して、技術だけでなく精神面も一緒に鍛えます。

※各時間には、準備時間も含む

< 1回完結型教室(1回だけの参加でも大歓迎です) >

教室名	対象	定員(人)	期間	曜日	※時間	参加料	募集期間	内容
西ササイズ①②	18歳以上	各回 15人	毎週 ※ただし、休館日・ お盆・年末年始・祝 日は除く	月・金	①13:00~14:00 ②14:00~15:00	1回¥350	参加日当日 10分前までに 受付	エクササイズ用具や自重を使ったトレーニ ングを実施します。テーマを見て好 めますよ♪

西ササイズ③	18歳以上	各回 15人	毎週 ※ただし、休館日・ お盆・年末年始・祝 日は除く	火	③10:00~11:00	1回¥350	参加日当日 10分前までに 受付	エクササイズ用具や自重を使ったトレー ニングを実施します。テーマを見て好 めますよ♪
65歳からの 健康教室	65歳以上	各回 20人	毎週 ※ただし、休館日・ お盆・年末年始・祝 日は除く	火	9:00~10:00	1回¥200	参加日当日 10分前までに 受付	ストレッチや筋力トレーニングを低負荷で くりと身体をほぐしていきます。
夜トレ (単発教室)	18歳以上	各回 20人	◆11/10 ◆11/24	金	19:30~20:30	1回¥500	参加日当日 10分前までに 受付	毎回テーマに沿ったエクササイズを実施。 も大歓迎ですよ！！

※各時間には、準備時間も含む

注) 上記スケジュールは変更になることがあります。詳しくは西体育館までお問い合わせください。(西体育館 ☎092-8



除外日
11/23
・2/1 ・3/1

除外日
10/11
10/11

シングやコンディ
キなどの参加

ングやコンディ
きなのだけ参加

行います。ゆっ
ょう。

1回だけの参加で

(82-5144)