

平成30年度 西体育館スポーツ教室一覧（予定）

区分	教室名	対象	定員	実施期間	曜日	回数	時間※	参加料	募集期間	内容
おとな教室	朝ヨガ	18歳以上	25人	4/6 ~ 6/1	金	8回	9:30 ~ 11:00	4,100円	2/15 ~ 3/15	初心者でも参加しやすいヨガ教室です。
	朝ピラティス	18歳以上	15人	6/2 ~ 7/21	土	8回	9:00 ~ 10:30	4,100円	4/1 ~ 4/30	初心者でも参加しやすいピラティス教室です。
	やせる身体づくり教室(夏)	18歳以上	20人	6/8 ~ 7/27	金	8回	19:30 ~ 20:30	3,500円	4/1 ~ 4/30	様々運動や栄養学の視点から、やせる身体づくりを目指します。
	西deパワーヨガ①	18歳以上	15人	7/4 ~ 8/29	水	8回	19:00 ~ 20:00	4,900円	5/15 ~ 6/15	連続した動きの中で、各筋肉を刺激するヨガ教室です。
	西deパワーヨガ②	18歳以上	15人	7/4 ~ 8/29	水	8回	20:00 ~ 21:00	4,900円	5/15 ~ 6/15	連続した動きの中で、各筋肉を刺激するヨガ教室です。
	かんたんエアロビクス	50歳以上	20人	9/14 ~ 11/2	金	8回	9:30 ~ 11:00	3,400円	8/1 ~ 8/15	初心者向けのエアロビクス教室です。
	やせる身体づくり教室(秋)	18歳以上	20人	9/21 ~ 11/9	金	8回	19:30 ~ 20:30	3,500円	8/15 ~ 8/31	様々運動や栄養学の視点から、やせる身体づくりを目指します。
	ボクシングエクササイズ	18歳以上	25人	10/4 ~ 11/22	木	8回	19:30 ~ 21:00	5,500円	9/1 ~ 9/15	音楽に合わせて行うエクササイズです。たくさん汗をかきましょう♪
	脂肪燃焼☆エアロビクス	18歳以上	25人	1/18 ~ 3/8	金	8回	11:00 ~ 12:30	4,400円	12/1 ~ 12/15	元気いっぱい汗をかいて、脂肪を燃焼させましょう♪
	やせる身体づくり教室(冬)	18歳以上	20人	1/18 ~ 3/8	金	8回	19:30 ~ 20:30	3,500円	11/15 ~ 12/15	様々運動や栄養学の視点から、やせる身体づくりを目指します。
	パラディソ体操(仮)	18歳以上	20人	1/22 ~ 3/12	火	8回	13:30 ~ 14:30	5,600円	12/1 ~ 12/20	日頃の運動不足を解消し、初心者でも安心して参加できる運動教室です。
	コンディショニングヨガ①	18歳以上	15人	1/23 ~ 3/13	水	8回	11:00 ~ 12:00	4,500円	12/1 ~ 12/20	からだの調子を整えるのを目的としたヨガ教室です。
コンディショニングヨガ②	18歳以上	15人	1/23 ~ 3/13	水	8回	12:00 ~ 13:00	4,500円	12/1 ~ 12/20	からだの調子を整えるのを目的としたヨガ教室です。	

区分	教室名	対象	定員	実施期間	曜日	回数	時間※	参加料	募集期間	内容
こども・親子教室	げんきっず広場(春)	4~6歳の未就学児	20人	4/18 ~ 6/6	水	8回	16:00 ~ 17:00	3,900円	3/15 ~ 3/31	様々な運動や遊びを取り入れ、コーディネーション能力を刺激します。
	かけっこ教室	小学1~3年生	20人	4/18 ~ 6/6	水	8回	17:00 ~ 18:00	3,900円	3/15 ~ 3/31	身体の使い方や動かす楽しさを学び、走力向上を目指します。
	ビギナー☆卓球教室	小学3~6年生	20人	5/13 ~ 7/1	日	8回	9:30 ~ 11:00	4,900円	4/1 ~ 4/15	初心者向けの卓球教室です。誰にでも参加しやすい内容です。
	夏休み☆キッズHIPHOPダンス	小学1~6年生	25人	7/24 ~ 8/2	月~金	8回	11:00 ~ 12:30	4,100円	6/15 ~ 6/30	初心者向けのダンス教室です。夏休みはレッツダンシング♪
	元気いっぱい☆親子運動あそび	2~4歳児とその保護者	15組	9/4 ~ 10/30	火	8回	11:00 ~ 12:00	3,300円	7/15 ~ 8/15	親子で一緒に楽しく、運動や遊びをしましょう☆
	げんきっず広場(秋)	4~6歳の未就学児	20人	9/5 ~ 10/24	水	8回	16:00 ~ 17:00	3,900円	8/1 ~ 8/15	様々な運動や遊びを取り入れ、コーディネーション能力を刺激します。
	げんきっずスクール(秋)	小学1・2年生	20人	9/5 ~ 10/24	水	8回	17:00 ~ 18:00	3,900円	8/1 ~ 8/15	様々な運動や遊びを取り入れ、コーディネーション能力を刺激します。
	キッズ☆空手教室	小学1~6年生	30人	1/12 ~ 3/2	土	8回	9:30 ~ 11:00	3,600円	12/1 ~ 12/15	初心者向けの空手教室です。心身ともに鍛えましょう！
	げんきっず広場(冬)	4~6歳の未就学児	20人	1/16 ~ 3/6	水	8回	16:00 ~ 17:00	3,900円	11/15 ~ 12/15	様々な運動や遊びを取り入れ、コーディネーション能力を刺激します。
	げんきっずスクール(冬)	小学1・2年生	20人	1/16 ~ 3/6	水	8回	17:00 ~ 18:00	3,900円	11/15 ~ 12/15	様々な運動や遊びを取り入れ、コーディネーション能力を刺激します。

区分	教室名	対象	定員	実施期間	曜日	時間※	参加料	募集期間	内容
一回完結型教室	西ササイズ①	18歳以上	各回15人	毎週 ※休館日・祝日・お盆・年末年始は除く	月・金	13:00 ~ 14:00	各回350円	参加当日 10分前までに受付してください	各テーマに沿った内容のレッスンをを行います。
	西ササイズ②	18歳以上	各回15人	毎週 ※休館日・祝日・お盆・年末年始は除く	月・金	14:00 ~ 15:00	各回350円	参加当日 10分前までに受付してください	各テーマに沿った内容のレッスンをを行います。
	西ササイズ③	18歳以上	各回15人	毎週 ※休館日・祝日・お盆・年末年始は除く	火	10:00 ~ 11:00	各回350円	参加当日 10分前までに受付してください	各テーマに沿った内容のレッスンをを行います。
	65歳からの健康教室	65歳以上	各回20人	毎週 ※休館日・祝日・お盆・年末年始は除く	火	9:00 ~ 10:00	各回200円	参加当日 10分前までに受付してください	ストレッチや筋力トレーニング等を低負荷で行います。

※各時間には、準備時間を含みます。

③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。(Tel 092-882-5144)