

平成30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	除外日
かんたん エアロビクス	50歳以上	20人	9/14~11/2	金	8	9:30~11:00	¥3,400	7/15~8/15	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	19:30~20:30	¥3,500	8/15~8/31	様々な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	19:30~21:00	¥5,500	9/1~9/15	音楽に合わせて行うエクササイズです。たくさんの汗をかきましょう♪	
脂肪燃焼☆ エアロビクス	18歳以上	25人	1/18~3/8	金	8	11:00~12:30	¥4,400	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	19:30~20:30	¥3,500	11/15~12/15	様々な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	13:30~14:30	¥5,600	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	11:00~12:00	¥4,500	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	12:00~13:00	¥4,500	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。	

※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	除外日
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	9/4~11/6	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歳の 未就学児	20人	9/5~10/24	水	8	16:00~17:00	¥3,900	8/1~8/15	西体育館指導員と様々な運動・遊びを通して、身体を上手に使うための「イメージ」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人	9/5~10/24	水	8	17:00~18:00	¥3,900	8/1~8/15	西体育館指導員と様々な運動・遊びを通して、身体を上手に使うための「イメージ」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	9:30~11:00	¥3,600	12/1~12/15	初心者向けの空手教室は室です。武道を通して、技術だけでなく精神面も一緒に鍛えます。	
げんきっす 広場(冬)	4~6歳の 未就学児	20人	1/16~3/6	水	8	16:00~17:00	¥3,900	11/15~12/15	西体育館指導員と様々な運動・遊びを通して、身体を上手に使うための「イメージ」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人	1/16~3/6	水	8	17:00~18:00	¥3,900	11/15~12/15	西体育館指導員と様々な運動・遊びを通して、身体を上手に使うための「イメージ」能力を刺激します。	

※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やコンディショニングを実施します。テーマを見て好きなだけ参加できますよ♪
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やコンディショニングを実施します。テーマを見て好きなだけ参加できますよ♪
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行います。ゆっくりと身体をほぐしていきますよ。

※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 ☎092-882-5144)