

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	元氣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。	
転倒予防! パラディソ体操	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
元氣いっぱい☆ 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つ 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J-フィットネス能 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J-フィットネス能 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空です。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J-フィットネス能 力を刺激します。	
キッズ運動能力アップス クール	小学1・2年生	20人	1/16~3/6	水	8	17:00~18:00	¥3,900	11/15~12/15	西体育館指導員と身体の使い方や足が速く なる動作など、様々な運動を行い運動能力 向上を目指します。	

※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	※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	※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	※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しょう。

※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)