

令和2年度 西体育館スポーツ教室一覧

2020年5月1日現在の情報です

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	
おとな教室	身体爽快！ モーニングヨガ	18歳以上	20人	※中止							初心者でも参加しやすいヨガ教室です。
	美ボディピラティス①	18歳以上	15人	7/1 ~ 8/19	水	8回	19:00 ~ 20:00	4,600円	5/15 ~ 6/25	正しい骨格と呼吸を意識しながら、体幹を鍛えます。	
	美ボディピラティス②	18歳以上	15人	7/1 ~ 8/19	水	8回	20:00 ~ 21:00	4,600円	5/15 ~ 6/25	正しい骨格と呼吸を意識しながら、体幹を鍛えます。	
	かんたんエアロビクス	50歳以上	20人	9/18 ~ 11/6	金	8回	9:30 ~ 11:00	3,400円	8/15 ~ 8/31	初心者でも参加しやすいエアロビクス教室です。	
	ズンバ&ディスコワールド	18歳以上	25人	10/7 ~ 11/25	水	8回	19:30 ~ 21:00	5,600円	9/1 ~ 9/15	ラテンのリズムに合わせて踊りながら、様々な動きを行います。	
	脂肪燃焼☆ エアロビクス	18歳以上	25人	1/15 ~ 3/5	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！	
	西deトレーニング してみnight	18歳以上	20人	1/15 ~ 3/5	金	8回	19:30 ~ 20:30	3,600円	12/1 ~ 12/15	初心者でも取り組みやすい、機能改善・筋力トレーニング、有酸素運動を組み合わせた内容です！	
	10分ランチフィットネス⑥ 「からだほぐし養成講座」	18歳以上	15人	3/1以降実施予定		1回	9:30 ~ 12:30	8,800円	2月募集開始予定	「からだほぐし」のプログラムと、正しい体の動かし方、その指導法の習得を目指します。	
元氣アップ・リーダー「ラダーゲッター普及員」養成講座											
詳細につきましては、またお知らせ致します。											

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	ビギナー☆ 卓球教室	小学1~6年生	20人	※中止							誰もが参加しやすい内容の、初心者向けの卓球教室です。
	げんきっず広場(夏)	4~6歳の未就学児 (年中・年長)	20人	※中止							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。
	キッズ運動能力アップ スクール(夏)	小学1・2年生	20人	※中止							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。
	夏休み☆キッズ HIPHOPダンス	小学1~6年生	25人	7/27 ~ 8/5	月~金	8回	11:00 ~ 12:30	4,200円	6/15 ~ 7/15	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歳以上4歳未満児 とその保護者	15組	9/1 ~ 10/27	火	8回	11:00 ~ 12:00	3,400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 (年中・年長)	20人	9/2 ~ 10/28	水	8回	16:00 ~ 17:00	4,000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。	
	キッズ運動能力アップ スクール(秋)	小学1・2年生	20人	9/2 ~ 10/28	水	8回	17:00 ~ 18:00	4,000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。	
	げんきっず広場(冬)	4~6歳の未就学児 (年中・年長)	20人	1/13 ~ 3/3	水	8回	16:00 ~ 17:00	4,000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。	
	キッズ運動能力アップ スクール(冬)	小学1・2年生	20人	1/13 ~ 3/3	水	8回	17:00 ~ 18:00	4,000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。	
	キッズ☆空手教室	小学1~6年生	30人	1/17 ~ 3/7	日	8回	9:30 ~ 11:00	3,600円	11/15 ~ 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！	

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 (4月~3月)	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 (4月~3月)	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 (4月~3月)	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。
	夜トレ(夏季)	18歳以上	各 回 20 人	7/3、7/17、8/7、 8/21	金	19:30 ~ 20:30	各回 500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。仕事帰りで参加しやすい教室です。
	夜トレ(冬季)	18歳以上	各 回 20 人	11/6、11/20、 12/4、12/18	金	19:30 ~ 20:30	各回 500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。仕事帰りで参加しやすい教室です。
	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。

区分	教室名	対象	定員	実施期間	曜日	時間※	参加料	募集	内容
フットボールアップ教室	ウエストレッツ30	18歳以上	各 回 25 人	毎週 ※休館日・祝日・ 年末年始は除く	水・金	10:30 ~ 11:00	個人使用料 で参加できま す	当日受付 15分前から受付開始	トレーニング室のマットスペースで、30分間のストレッチを行います。
	スポーツマイル アップ教室	18歳以上	なし	第2・4週 ※休館日・祝日・ 年末年始は除く	水	19:00 ~ 20:30		当日受付	皆で楽しく様々な競技を行います。詳細につきましては、別掲示物をご覧ください。
	健康レベルアップ教室	18歳以上	なし※	毎週 ※休館日・祝日・ 年末年始は除く	木	9:30 ~ 11:00		当日受付	各テーマに沿って、初心者でも楽しめる内容で運動します。詳細につきましては、別掲示物をご覧ください。

※各時間には、準備時間を含みます。

※健康レベルアップ教室につきましては、スペースの関係上、募集を途中で打ち切ることがございます。予めご了承ください。

⑤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)