

令和2年度 西体育館スポーツ教室一覧

2020年12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				中止			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				中止			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				中止			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				中止			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				中止			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				中止			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！ 「からだほぐし養成講座」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。
	10分ランチフィットネス® 「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	
	元気アップ・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				中止			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				中止			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				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(秋)	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。
	げんきっず広場(冬)	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(冬)	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。
	キッズ☆空手教室	小学1～6年生	30人				中止			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 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 行います。
	西ササイズ③ (4月～3月)	18歳以上	各回 15人			中止			各テーマに沿った内容のレッスンを 行います。
	夜トレ(夏季)	18歳以上	各回 20人			中止			各テーマに沿った内容のレッスンを 行います。仕事帰りでも参加しやすい 教室です。
	夜トレ(冬季)	18歳以上	各回 20人			中止			各テーマに沿った内容のレッスンを 行います。仕事帰りでも参加しやすい 教室です。
	65歳からの健康教室	65歳以上	各回 20人			中止			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
フォロワーアップ教室	ウエストストレッチ30	18歳以上	各回 25人			中止			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。
	スポーツスマイル アップ教室	18歳以上	なし			中止			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※			中止			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)