

# 令和3年度 西体育館スポーツ教室一覧

2021年4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	6/4 ~ 7/30	金	8回	9:30 ~ 11:00	4,200円	5/1 ~ 5/15	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	7/7 ~ 8/25	水	8回	19:00 ~ 20:00	5,600円	5/15 ~ 6/15	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	7/7 ~ 8/25	水	8回	20:00 ~ 21:00	5,600円	5/15 ~ 6/15	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	9/17 ~ 11/5	金	8回	9:30 ~ 11:00	4,400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。
	西deナイトズンバ♪	18歳以上	25人	10/6 ~ 12/1	水	8回	19:30 ~ 20:30	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	1/14 ~ 3/11	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♪
	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	「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	げんきっず広場 (秋)	4~6歳の未就学児 (年中・年長)	20人	9/1 ~ 10/20	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	9/1 ~ 10/20	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。
	キッズ☆空手教室	小学1~6年生	25人	10/3 ~ 11/21	日	8回	9:30 ~ 11:00	4,400円	8/15 ~ 9/15	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 (年中・年長)	20人	1/12 ~ 3/9	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	1/12 ~ 3/9	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。
	ビギナー☆ 卓球教室	小学1~6年生	20人	1/16 ~ 3/13	日	8回	9:30 ~ 11:00	5,200円	12/1 ~ 12/20	誰もが参加しやすい内容の、初心者向けの卓球教室です。

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 (4月~3月)	18歳以上	各 10 人	毎週 ※休館日・祝日・お盆・ 年末年始は除く	金	13:00 ~ 14:00	各回 350円	開催日直前の火・水曜日に電話での事前予約制	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 10 人	毎週 ※休館日・祝日・お盆・ 年末年始は除く	金	14:00 ~ 15:00	各回 350円	開催日直前の火・水曜日に電話での事前予約制	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 (10月~3月)	18歳以上	各 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	開催日直前の火・水曜日に電話での事前予約制	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 20 人	7/2、7/16、7/30、 8/13、8/27	金	19:30 ~ 20:30	各回 500円	開催日直前の火・水曜日に電話での事前予約制	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 20 人	11/5、11/19、 12/3、12/17	金	19:30 ~ 20:30	各回 500円	開催日直前の火・水曜日に電話での事前予約制	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 (10月~3月)	65歳以上	各 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	電話での事前予約制 (変更になる可能性が ございます)	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。

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)