

令和4年度 西体育館スポーツ教室一覧

2022年6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	健康☆朝ヨガ教室	18歳以上	20人	5/6 ~ 6/24	金	8回	9:30 ~ 10:30	4,600円	終了	初心者でも参加しやすいヨガ教室です。朝一のヨガで、身体をリフレッシュさせましょう！
	美ボディピラティス①	18歳以上	20人	5/12 ~ 6/30	木	8回	19:00 ~ 20:00	5,600円	終了	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	20人	5/12 ~ 6/30	木	8回	20:00 ~ 21:00	5,600円	終了	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	25人	9/30 ~ 11/25	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ZUMBA♪	18歳以上	25人	10/6 ~ 12/1	木	8回	19:30 ~ 20:30	5,600円	9/1 ~ 9/15	ラテンのリズムに合わせ踊りながら、様々な動きを行います。
	脂肪燃烧☆ エアロビクス	18歳以上	25人	1/12 ~ 3/9	木	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♪
	ニュースポーツ体験教室	18歳以上	詳細につきましては、またお知らせいたします。							
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	「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。	

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	キッズ☆空手教室	小学1~6年生	25人	7/25 ~ 8/3	日	8回	11:00 ~ 12:30	5,200円	6/1 ~ 6/30	初心者向けの空手教室です。心身ともに鍛えましょう！
	元気いっぱい 親子運動あそび	2歳以上4歳未満の子とその親	15組	9/1 ~ 10/20	木	8回	10:00 ~ 11:00	4,800円	8/1 ~ 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歳~6歳の未就学児 （年中・年長）	20人	9/7 ~ 10/26	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	9/7 ~ 10/26	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歳~6歳の未就学児 （年中・年長）	20人	1/11 ~ 3/1	水	8回	16:00 ~ 17:00	4,000円	12/1 ~ 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	1/11 ~ 3/1	水	8回	17:00 ~ 18:00	4,000円	12/1 ~ 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。

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 14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	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 14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	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 20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 行います。
	65歳からの健康教室 （4月~3月）	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	開催日前週の金曜日に 電話での事前予約制	ストレッチや筋力トレーニング等を 低負荷で行います。
	夜トレ（夏季）	18歳以上	各回 20人	7/8、7/22、 8/5、8/19	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	各回 20人	11/11、11/25、 12/9、12/23	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。

※各時間には、準備・片付け時間を含みます。

③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）

スポーツ教室に関する詳細は、西体育館HPやSNSでも情報をアップしております。