

令和5年度 西体育館スポーツ教室一覧

2023年3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
おとなな教室	かんたんエアロビクス	18歳以上	30人	4/6 ~ 6/1	木	8回	9:30 ~ 11:00	5,600円	3/1 ~ 3/15	初心者でも取り組みやすい内容です。楽しく身体を動かしましょう。
	リフレッシュ☆夜ヨガ	18歳以上	25人	5/10 ~ 6/28	水	8回	19:15 ~ 20:45	6,000円	4/1 ~ 4/15	夜のヨガで身体をリフレッシュさせて、睡眠の質を高めましょう。
	美ボディピラティス①	18歳以上	25人	7/6 ~ 8/24	木	8回	19:00 ~ 20:00	6,000円	6/1 ~ 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	25人	7/6 ~ 8/24	木	8回	20:00 ~ 21:00	6,000円	6/1 ~ 6/15	
	西deナイトZUMBA♪	18歳以上	25人	10/5 ~ 12/14	木	10回	19:30 ~ 20:30	7,000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。
	脂肪燃焼！ エアロビクス	18歳以上	30人	9/1 ~ 10/20	金	8回	11:00 ~ 12:30	5,600円	8/1 ~ 8/15	元気いっぱい汗をかいて、脂肪を燃焼させましょう♪
	骨盤調整ヨガ	18歳以上	25人	10/31 ~ 12/19	火	8回	11:15 ~ 12:45	5,600円	10/1 ~ 10/15	骨盤の歪みをなおし、身体のバランスを整えるヨガです。産後のママさんにもオススメです。
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
子ども・親子教室	かけっこ教室	年中・年長 (4~6歳)	20人	5/10 ~ 6/28	水	8回	16:00 ~ 17:00	5,600円	4/1 ~ 4/15	様々な動きの中で、楽しく走り方を学びます。
	かけっこ教室	小学1~2年生	20人	5/10 ~ 6/28	水	8回	17:00 ~ 18:00	5,600円	4/1 ~ 4/15	
	夏休み☆キッズ空手教室	小学1~6年生	25人	7/24 ~ 8/2	連日	8回	11:00 ~ 12:30	5,200円	6/15 ~ 7/10	初心者向けの空手教室です。心身ともに鍛えましょう！
	バルクール教室	小学1~4年生	20人	9/2 ~ 10/28	土	8回	15:30 ~ 16:30	5,600円	7/15 ~ 8/15	走る・跳ぶ・登る・回るなどの動きを取り入れ、コーディネーション能力を刺激します。
	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	9/7 ~ 10/26	木	8回	10:00 ~ 11:00	5,600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☆
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
イベント関係	こどもの日 ミニスポーツ体験会	小学1~6年生	20人	5/5	金	1回	10:00 ~ 11:30	無料	4/1 ~ 4/15	ボールあそびやニュースポーツなどを体験できます。
	スポーツの日 イベント	18歳以上	20人	10/9	月	1回	未定（詳細等は、館内掲示やホームページ、SNSに掲載いたします。）			
	バリアフリー体験イベント						未定（詳細等は、館内掲示や、ホームページ、SNSに掲載いたします。）			
	西体育館30周年イベント						未定（詳細等は、館内掲示や、ホームページ、SNSに掲載いたします。）			
	あそびフェスタ						未定（詳細等は、館内掲示や、ホームページ、SNSに掲載いたします。）			
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
一回完結型教室	西ササイズ① (令和5年度 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	9:00 ~ 10:00	各回 500円	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。 テーマなどの詳細は館内掲示や HPで掲載します。
	西ササイズ② (令和5年度 4月~3月) ※	18歳以上	各回 20人		火	10:00 ~ 11:00				
	夜トレ (夏季)	18歳以上	各回 20人	6/9、6/23 8/4、8/18	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	11/10、11/24、 12/1、12/15、 1/9、1/26、 2/2、2/16	金	19:30 ~ 20:30	各回 500円	※定員に達していない 場合は、当日まで 受付します。	テーマなどの詳細は館内掲示や HPで掲載します。	

※各時間には、準備・片付け時間を含みます。

※「65歳からの健康教室」は終了となりました。「西ササイズ①②」教室を毎週火曜日に実施いたします。

④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。



西体育館ホームページ



インスタグラム



フェイスブック