

令和6年度 西体育館スポーツ教室一覧

令和6年 3月 28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	かんたんエアロビクス	40歳以上	30人	4/5 ~ 5/31	金	8回	9:15 ~ 10:45	5,600円	3/1 ~ 3/15	エアロビクス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。
	骨盤調整ヨガ	18歳以上	25人	6/6 ~ 7/25	木	8回	11:15 ~ 12:45	5,600円	5/1 ~ 5/15	骨盤を意識しながらヨガのポーズを行います。産後ママにもおすすめの教室です。
	美ボディピラティス①	18歳以上	25人	6/7 ~ 7/26	金	8回	19:00 ~ 20:00	6,000円	5/1 ~ 5/15	呼吸や体幹を意識して、身体を内側から変えていきます。仕事終わりにも参加しやすい教室です。
	美ボディピラティス②	18歳以上	25人	6/7 ~ 7/26	金	8回	20:00 ~ 21:00	6,000円		
	脂肪燃焼！ エアロビクス	18歳以上	30人	9/5 ~ 10/24	木	8回	11:15 ~ 12:45	5,600円	8/1 ~ 8/15	元氣よく汗をかいて、脂肪を燃焼させましょう♪
	西deナイトZUMBA♪	18歳以上	25人	10/31 ~ 12/19	木	8回	19:30 ~ 20:30	6,000円	10/1 ~ 10/15	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。
	ボクシングエクササイズ	18歳以上	25人	1/15 ~ 3/5	水	8回	19:15 ~ 20:45	6,000円	12/1 ~ 12/15	ボクシングの動きを行い、カロリー消費や脂肪を燃焼させましょう。
	健康朝ヨガ	40歳以上	25人	1/23 ~ 3/13	木	8回	11:15 ~ 12:45	5,600円	12/1 ~ 12/15	ゆったりとヨガを行います。初めての方でも参加しやすい教室です。

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
こども・親子教室	かけっこ教室①	年中・年長 (4~6歳)	20人	4/17 ~ 5/29	水	6回	15:45 ~ 16:45	4,500円	3/1 ~ 3/31	様々な動きの中で、楽しく走り方を学びます。身体を動かすことの楽しさを実感しましょう。
	かけっこ教室②	小学1~2年生	20人	4/17 ~ 5/29	水	6回	16:50 ~ 17:50	4,500円		
	夏休み☆キッズ空手教室	小学1~6年生	25人	7/29 ~ 8/7	連日	8回	11:00 ~ 12:30	6,000円	6/1 ~ 6/15	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	9/21 ~ 11/9	土	8回	15:15 ~ 16:45	6,000円	8/15 ~ 8/31	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。
	親子リズム体操教室	1歳半以上5歳以下の子とその親	15組	9/4 ~ 10/23	水	8回	9:45 ~ 10:45	5,600円	7/15 ~ 8/15	音楽に合わせて親子一緒に運動します。お友達作りもできます。
	キッズ体操教室①	年中・年長 (4~6歳)	15人	1/15 ~ 3/5	水	8回	15:30 ~ 16:30	6,000円	11/15 ~ 11/30	跳び箱やマットなどを使い、基本的な体の使い方を学びます。
	キッズ体操教室②	小学1~3年生	15人	1/15 ~ 3/5	水	8回	16:45 ~ 17:45	6,000円	11/15 ~ 11/30	

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	こどもの日イベント	小学1~6年生	30人	5/5	日	1回	10:00 ~ 13:00	0円	4/16 ~ 当日	子供向けのモルックやディスクゲッターを体験できるイベントです。
	スポーツの日イベント	18歳以上	未定	10/14	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。）			
	スポーツの日 ニュースポーツ体験	未定	未定	10/14	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。）			
	あそびフェスタ	幼児~小学生含む親子	未定	2/8	土	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。）			
	スポレクづくり ワークショップ						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	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6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	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6年度 4月~3月)※	18歳以上	各回 20人		火	10:00 ~ 11:00	各回 500円		

※各時間には、準備・片付け時間を含みます。

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



LINE



フェイスブック