

令和3年度 前期教室案内

西野公園体育館

教室名	曜日	時間	場所	回数	対象者	定員	参加費	講師名	内容
テニス教室	火	9:30～11:00	庭球場	12	18歳以上の人	25	6,600円	山崎・中湖	テニスの基本から指導します。教室が終わる頃にはラリーが出来るようになることを目指します。
わいわい！ニュースポーツ	水	10:00～11:30	体育館	12	18歳以上の人	20	4,800円	奥川	誰でも気軽に楽しめるニュースポーツを皆でわいわい！と楽しみたいと思います。
キッズテニス教室	木	15:30～16:20	庭球場	12	年長～小学2年	10	7,200円	山崎先生	硬式テニスを初めてするお子さんと初級者を対象とした教室です。テニスの基礎から丁寧に指導いたします
ジュニアテニス教室	木	16:30～17:20	庭球場	12	小学3年～6年	10	7,200円	山崎先生	硬式テニスを初めてするお子さんと初級者を対象とした教室です。テニスの基礎から丁寧に指導いたします
太極拳	木	13:30～14:30	会議室	20	18歳以上の人	20	8,000円	奥村先生	太極拳はゆったりとした動きからリラックスでき、新陳代謝を高める効果があります。また、身体の内側から活性化するためエネルギーの消費量が増え、ダイエットの効果も期待できます。

東野公園体育館

教室名	曜日	時間	場所	回数	対象者	定員	参加費	講師名	内 容
エンジョイ！エアロ	火	10:00～11:00	会議室	20	18歳以上の人	15	8,000円	服部先生	ローインパクトを中心にエアロビクスの基本動作の変化を音楽に合わせてエンジョイ(楽しみ)しましょう♪
姿勢改善エクササイズ	火	13:00～14:00	会議室	20	18歳以上の人	15	8,000円	坂元先生	姿勢改善に効果のあるストレッチ&トレーニングを行います。チューブやトレーニングボールを使って、体に適度な負荷をかけストレッチすることで、正しい姿勢をつくる筋力をつけることができます。楽しみながら一緒に頑張りましょう☆
からだのゆがみ整え体操	火	14:15～15:15	会議室	20	18歳以上の人	15	8,000円	坂元先生	ピラティスの動きを取り入れて、体のゆがみを整えます。様々なポーズで関節を動かし、特に普段意識して使われない身体の深層筋をトレーニングすることで、姿勢を矯正したり運動時に姿勢がブレないようにするエクササイズです。
大人のチアダンス	火	19:30～20:30	会議室	18	18歳以上の女性	15	8,100円	古賀先生	ポンポンを使って、楽しく身体を動かします。初めての方でもすぐに踊れるようになるので大丈夫です！
体幹エクササイズ	水	10:00～11:00	会議室	20	18歳以上の人	15	8,000円	新岡先生	音楽に合わせてウォーキングをしながら全身を動かし、ストレッチポールやバランスボールを使い、体幹を鍛えます。
ポールでのびのびストレッチ	木	10:00～11:00	会議室	20	18歳以上の人	15	8,000円	古賀先生	円型のストレッチポールを使って、体のゆがみ、コリを改善します。
エアロ&動きケア®	木	19:30～20:30	会議室	12	18歳以上の人	15	5,500円	服部先生	安全で無理のないソフトな刺激で動きやすい身体に整えた(ケアした)あと、音楽に合わせて楽しくエアロビクス(有酸素運動)を行います♪ご参加お待ちしております♪
健康いきいきヨガ	金	10:00～11:30	会議室	18	18歳以上の人	15	8,100円	前原先生	「身体のかたい方でも大丈夫！」深い呼吸を行いながら、ポーズをとることで身体の歪みを調整し、自律神経を整えていきます。体を楽に安全に動かすコツをお伝えします。
エアロde脂肪燃焼	金	19:30～20:30	会議室	18	18歳以上の人	15	8,100円	新岡先生	エアロビクス初級・中級の動きで体脂肪を燃やします。どなたでも無理なく行えます。
ヒップホップリトル	土	9:00～10:00	会議室	18	年長～小学2年生	12	8,100円	TAKUMI先生	年長～小学2年生を対象としたダンスの基礎技術を習得するための教室です。ヒップホップのステップなどを丁寧に教えます。
ヒップホップジュニア	土	10:15～11:15	会議室	18	小学3年生～6年	15	8,100円	TAKUMI先生	小学3年生～6年生を対象としたダンスの基礎技術を習得するための教室です。ヒップホップのステップなどを丁寧に教えます。
ヒップホップ Step Up	土	11:30～12:30	会議室	18	小学3年～6年 (経験者のみ)	15	8,100円	TAKUMI先生	ヒップホップ教室の受講経験があり、基礎技術を習得している方を対象に、より高度な技術を目指す教室です。

関B&G海洋センター

教室名	曜日	時間	場所	回数	対象者	定員	参加費	講師名	内容
幼児短期水泳教室 (月曜コース・金曜コース)	月 金	15:00～16:00	プール	12	3歳児～未就学児	各15	13,500円	江藤、原田	3歳～未就学児を対象とした水遊び教室です。水遊びを通して水中の楽しさを学び、顔つけ、バタ足等の泳ぎの基本を身に付ける教室です。
キッズ短期水泳教室 (月曜コース・金曜コース)	月 金	16:00～17:00	プール	12	5歳以上～ 小学低学年	各15	13,500円	江藤、原田	5歳～小学校低学年を対象とした水泳教室です。クロール習得を目標にし基本から学ぶ教室です。
ジュニア短期水泳教室 (月曜コース・金曜コース)	月 金	17:00～18:00	プール	12	小学1年～6年	各15	13,500円	江藤、原田	小学生を対象とした水泳教室です。クロール習得に加え、「25m以上泳ぐ」「速く泳げるようになる」「背泳ぎ・平泳ぎ習得」を目標に頑張る教室です。
アクアピクス 肩こり・腰痛改善エクササイズ	月	10:00～11:00	プール	15	18歳以上の人	30	6,750円	古賀先生	水の特性(浮力・抵抗)を利用し、肩こりや腰痛を改善する教室です。エアロビクスと同様、リズムに合わせて楽しく動くことにより代謝の良い身体作りを目指し、肩こり、腰痛改善を目的とした教室です。
自分でできる骨盤矯正	火	13:00～14:00	トレ室	12	18歳以上の人	30	4,800円	住田	タイに伝わる自己整体法です。運動不足の方や疲れが溜まっている方にお勧めです。リフレッシュしストレスを発散させましょう。
水中ウォーキング教室	木	10:00～11:00	プール	15	18歳以上の人	35	6,750円	落合	水の特性(浮力・抵抗)を利用した水中ウォーキング教室です。ただ水の中を歩くだけではなく、シェイプアップに繋がる動きを行い、リハビリ・ダイエットに適した教室です。
大人の水慣れ教室	木	11:00～12:00	プール	10	18歳以上の人	20	4,500円	落合	水が怖い人、泳げない人でも参加できる初心者水泳教室です。水慣れから徐々にステップアップし、クロールの基礎を学びます。
コンディショニングヨガ	木	13:00～14:00	トレ室	20	18歳以上の人	30	6,800円	永溝先生	初心者から始められるヨガ教室。ヨガの動作で心を落ち着かせ、心身ともにリラックスし、ストレス解消・姿勢改善を目指す教室です。