

スポーツ教室のご案内

☆一般コース（前期：5月～10月、後期：11月～3月）

《受講料》各5000円【各15回】

事業名	内容	対象	定員	場所	期間
硬式テニスⅠ	基本から応用、試合までの技術を学びます	16歳以上	60	総合運動公園 テニスコート	5月～10月 11月～3月
硬式テニスⅡ			60		
バドミントン	基本から応用、試合までの技術を学びます	16歳以上	50 50	生石体育センター	5月～10月 11月～3月
卓球	基本から応用、試合までの技術を学びます	16歳以上	40 40	総合体育アリーナ	5月～10月 11月～3月
トレーニングⅠ	簡単にマイペースで出来るトレーニングを行い、シェイプアップを目指す。	16歳以上	40	総合体育館 アリーナ	5月～10月 11月～3月
トレーニングⅡ			30		
スーパードライブ	卓球をベースとしたニュースポーツで楽しく体を動かします。	16歳以上	60 60	総合体育館 アリーナ	5月～10月 11月～3月
レディース KARATE	心身のリフレッシュとシェイプアップおよび護身用としての空手道の習得を目指します。	16歳以上の女性	15 15	総合体育館 格技場Ⅰ	5月～10月 11月～3月
いきいき健康教室Ⅰ	無理のない有酸素運動やトレーニングで健康維持を目指します。また、ゆっくりストレッチで気持ちもリラックスします。シニアからの健康体操クラスです。	55歳以上	60	総合体育館 アリーナ	5月～10月 11月～3月
いきいき健康教室Ⅱ			60		
いきいき健康教室Ⅲ			60		

☆一般コース（前期：5月～10月、後期：11月～3月）

《受講料》各5000円【各15回】

事業名	内容	対象	定員	場所	期間
すこやか健康体操	無理なく身体を動かし、リハビリや健康維持を目指す身体に優しい教室です。	60歳以上	60 60	総合体育館 格技場Ⅰ	5月～10月 11月～3月
シニアわくわく体操教室	毎日をのびやかに楽しく過ごせるように健康維持を目指す教室です。	65歳以上	30 30	総合体育館 格技場Ⅰ	5月～10月 11月～3月
さわやかストレッチ	高齢化により、健康体操を続けることが体力的に難しくなってきた方を対象にした無理のないストレッチの教室です。	70歳以上	35 35	総合体育館 格技場Ⅰ	5月～10月 11月～3月

☆短期コース（Ⅰ期：5月～7月、Ⅱ期：9月～11月、Ⅲ期：1月～3月）《受講料》各5000円【各10回】

事業名	内容	対象	定員	場所	期間
リラクゼーションヨガ	呼吸法を重視し、全身をリラックスさせながら美しいスタイルを目指します。	16歳以上	40 40 40	総合体育館 格技場Ⅰ	5月～7月 9月～12月 1月～3月
リフレッシュヨガ	呼吸で心と身体の調和をはかり、自分のペースで無理のないポーズでシェイプアップを目指します。	16歳以上	40 40 40	総合体育館 格技場Ⅰ	5月～7月 9月～12月 1月～3月
美姿勢ヨガ	自然に姿勢を意識し、身体に優しく、リラックスできるヨガです。	16歳以上	40 40 40	総合体育館 格技場Ⅰ	5月～7月 9月～12月 1月～3月
モーニングヨガ	呼吸で心と身体の調和をはかり、爽やかな1日がスタートできます。	16歳以上	50 50 50	総合体育館 格技場Ⅰ	5月～7月 9月～12月 1月～3月
そう快 (運動習慣支援)	様々な方法で適度に楽しく無理なく身体を動かし、運動習慣を身につけます。	16歳以上	35 35 35	総合体育館 格技場Ⅱ	5月～7月 9月～12月 1月～3月
フィットネス エアロビクス	有酸素運動で、音楽に合わせて気持ちよく全身運動を行います。	16歳以上の女性	30 30 30	総合体育館 格技場Ⅱ	5月～7月 9月～12月 1月～3月

☆短期コース（Ⅰ期：5月～7月、Ⅱ期：9月～11月、Ⅲ期：1月～3月）《受講料》各5000円【各10回】

事業名	内容	対象	定員	場所	期間
はつらつ フィットネス	脂肪燃焼を促す有酸素運動を中心に「身体にうれしい」エクササイズを行います。	16歳以上	35 35 35	総合体育館 格技場Ⅱ	5月～7月 9月～12月 1月～3月
健康フラダンス	フラダンスを基本に初心者も高齢者も参加しやすく健康を意識したフラダンスの教室です。	16歳以上の女性	20 20 20	総合体育館 格技場Ⅱ	5月～7月 9月～12月 1月～3月

☆小学生コース（5月～3月）

《受講料》各3200円【各24回】

事業名	内容	対象	定員	場所	期間
柔 道	基本から試合までを学ぶとともに礼儀作法を身につけます。	小学生	40	総合体育館 格技場Ⅰ	5月～3月
少林寺拳法	基本から試合までを学ぶとともに礼儀作法を身につけます。	小学生	20	総合体育館 格技場Ⅱ	5月～3月

☆小学生コース（5月～3月）

《受講料》各4000円【各30回】

事業名	内容	対象	定員	場所	期間
陸 上	すべての運動の基本である「走る」「飛ぶ」「投げる」を学びます。	小学生 3年生以上	70	陸上競技場	5月～3月
バレーボール	基本から応用、試合までの技術を学びます	小学生 3年生以上	20	生石体育 センター	5月～3月
相撲	相撲を通じて礼儀作法等を学び基礎体力の向上を目指します。	小学生 中学生	10	相撲場	5月～3月

※2022年11月時点の内容になります。

※詳細な日時等につきましては、お問い合わせください。