

平成24年度 浜山公園スポーツ教室開催一覧表

一般コース

	No	教室名	開催期間	曜日	時間	対象	託児	定員	会場	参加料 (月額)	指導者	内容		
エアロビクス	1	リフレッシュエアロビクス	4～3月	金	19:45～20:45	一般	—	30	小体育室	2,500	内藤	心と体をリフレッシュさせるプログラム。気になるお腹周りのシェイプアップができるかも？ 初心者歓迎！		
	2	ZUMBA	ZUMBAが 2クラスになりました		火	19:30～20:30	一般	—	30	小体育室	2,500	上田	ラテン系音楽のリズムに合わせ、楽しく身体を動かすことができます。 バリエーション豊かなダンスフィットネスのクラスです。 初心者の方も、安心してご参加できます。	
	3	ZUMBA	4～3月	木	19:30～20:30	一般	—	30	小体育室	2,500	上田			
	4	たのしいステップ45	おすすめ！		月	水	18:45～19:30	一般	—	20	小体育室	2,000	内藤	お仕事帰りや時間のない方におすすめの45分レッスン。ステップ台を使つての有酸素運動は脂肪燃焼効果を高めます。初心者OK。
ピラティス・ヨーガ	5	キレイになるピラティス	4～3月	火	10:00～11:00	一般	○	30	小体育室	2,500	渡部	呼吸法や腹部、骨盤周辺のインナーマッスルを意識することで体のバランス能力を高め、ボディラインを整えます。身体本来の機能を呼び覚ますエクササイズです。		
	6	ピラティス45	4～3月	金	18:45～19:30	一般	—	30	小体育室	2,000	渡部	お仕事帰りや時間のあまりない方にうれしい145分レッスン！呼吸や骨盤周りのインナーマッスルを意識し全身の筋力バランスを整えボディラインをつくります。		
	7	ボディリセットヨーガ	4～3月	火	19:00～20:00	一般	—	40	多目的室	2,500	松原	初心者の方も安心してご参加できます。パワー系のヨーガで筋肉バランスを整え、代謝もアップ！週に1度自分の心に向き合うひと時過ごしませんか。		
	8	ベーシックヨーガ	4～3月	水	10:15～11:15	一般	○	40	多目的室	2,500	倉田	初心者の方も安心してご参加いただけます。1日のスタートにヨーガを、身体も心もすっきり爽快です。ゆったりとした全身運動で身体の歪みを整えます。		
	9	アクティブヨーガ	4～3月	水	14:00～15:00	一般	○	40	多目的室	2,500	倉田	初心者の方も安心してご参加できます。全身の筋肉バランスを整え代謝を促進し、継続することで身体を引き締めます。		
	10	パワーヨーガ	4～3月	水	19:30～20:30	一般	—	40	多目的室	2,500	松原	初めての方も安心してご参加いただけます。パワー系のヨーガで身体をしっかりと使います。筋肉バランスを整え代謝を促進させます。静寂に包まれる癒しの時間をお過ごしいただけます。		
	11	らくらくチェンホーヨーガ	4～3月	金	13:30～14:30	一般	○	30	小体育室	2,500	松井	太極拳の「動」とヨガの「静」を融合させたオリジナルヨガです。ゆっくりと筋肉をほぐすのでどなたでも安心して参加できます。肩こり、冷え性、腰痛予防、ストレス解消に効果があります。		
	12	すくすくベビーマッサージ&ママヨガ	4～3月	金	10:00～11:30	親子 生後1～8ヶ月まで	—	30組	多目的室	3,000	松井	ママのあたたかい手で赤ちゃんにマッサージを行い心身の発育を促します。お母さんの、産後のデリケートな心身を身体の中から元気にすることでナーバスになりがちな心もポジティブに！妊娠中にセーブしていた筋肉等をゆっくり目覚めさせ、代謝UPと体型の回復を図ります。楽しい時間を過ごしましょう！		
ダンス系	13	はじめようベリーダンス	4～3月	火	11:00～12:00	一般 (女性限定)	○	25	小体育室	2,500	坂野	普段眠っているインナーマッスルを使って踊る、健康的なアラブ圏のダンスです。 アラブの曲ののって楽しく踊ってウエストシェイプ！無理なく体を動かすので幅広い年代の方にお勧めです。非日常の世界をお楽しみいただけます。		
	14	Let'sベリーダンス	4～3月	水	19:45～20:45	一般 (女性限定)	—	25	小体育室	2,500	坂野			
	15	ハワイアンフラダンス	4～3月	火	14:00～15:00	一般	○	30	小体育室	2,500	永岡	ハワイアンフラダンスの基礎から始めます。体力に自信の無い方でも安心して始められます。南国ムードに包まれ、心地よい時間をご提供いたします。		
	16	Enjoy ダンススポーツ	おすすめ！		4～3月	木	19:00～20:00	一般	—	20	多目的室	2,500	土江	マンボ・サンバのリズムに合わせ、無理なく楽しく身体を動かすことが出来ます。運動不足だけスポーツは苦手という方にお勧めです。
テニス	17	ソフトテニスクラブ	4～11月	木	19:00～21:00	一般・親子等	—	40	テニスコート orメインアリーナ	2,000	板垣他	ソフトテニスの基礎練習やゲームを楽しみます。親子やご兄弟などご家族での参加もできます。		
	18	フレンドリーテニス(硬式)	4～11月	金	10:30～12:00	一般	—	20	テニスコート orメインアリーナ	2,000	小松他	朝の爽やかな日差しの中、テニスで楽しく汗を流しませんか？初心者中心のやさしいテニス教室です。		
	19	ナイターテニス(硬式)	4～11月	火	19:00～21:00	一般	—	40	テニスコート orメインアリーナ	2,500	長島他	日頃の運動不足をテニスで解消しませんか。初心者から経験者まで、レベルに合った指導で、テニスを楽しむことができます。		
	20	ノルディックウォーク&体力アップ	New!		4～3月	火	10:00～12:00	一般	—	30	浜山公園内	2,000	持田	代謝効率の高いノルディックウォーキングに筋力を高めるための雑学をプラスした教室です。 最近体力の低下を感じる、もっと体力をつけたいという方にお勧めです。

キッズ・ジュニアコース

No	教室名	開催期間	曜日	時間	対象	託児	定員	会場	参加料 (月額)	指導者	内容
21	キッズ・スポーツクラブ	4～3月	土 または 日	10:00～11:30	就学前のお子さ ま (3才以上)	—	30組	自由広場または サブアリーナ	1,000	田中	神経系機能の最も発達する時期に、ボール遊びなどを通し、運動能力を高めます。 親子(家族)で参加することにより、スキンシップの時間が持てます。
22	ファミリー卓球	4～3月	木	17:00～18:30	4才以上～小学生 のお子さまと家族	—	20	メインアリーナ	1,500	白山	子どもと一緒に、ご家族も参加でき、基礎から卓球を学びます。 中国のインターナショナルチームに在籍経験のある講師が指導します。 ご家族の方には、球出しなど子どもさんの練習相手をお願いします。
23	チャレンジバレーボール	4～3月	水	19:00～21:00	小学生 (3～6年生)	—	20	サブアリーナ	1,500	米山	基礎的なことから試合形式の練習を通して、楽しみながらバレーボールの技術を身に付けることができます。
24	チャレンジ ミニ・バスケット	4～3月	木	17:00～18:30	小学生 (1～4年生)	—	20	サブアリーナ	1,500	藤井	ボールの持ち方などの基礎練習から始めます。楽しみながらミニ・バスに挑戦しましょう。
25	浜山陸上スクール	4～3月	土	9:30～11:30	小学生(1～3年) マスターズ	—	30	陸上競技場他	1,500	持田他	陸上競技を本格的に学びたい！もっと早く走りたい！そんな小学生とレベルアップを望まれるマスターの方を募集します。毎回楽しく身体を動かしましょう！
26	ジュニアダンスクラブ	4～3月	日	19:00～20:00	小学生 (3～6年生)	—	20	小体育室	3,000	YUMI	たのしいストリートダンスを基礎から学べます。1年間継続すると、とてもかっこよく踊れるようになります。ダンス大好きっ子大募集！

印は新規教室、または指導者が変更になった教室です。
応募が少数の場合は開催を中止する場合があります。
講師との最終調整後、若干の日程等の変更が発生する場合があります。