

平成29年度 浜山公園スポーツ教室

開催一覧

対象/一般

No.01 ZUMBA® 火 19:30~20:30

ラテン系の音楽とダンスが融合したフィットネスエクササイズ。ダイエット、ストレス解消するならこのクラス!初心者の方も楽しんでいただけます。

■開催期間/4~3月(42回)
■定員30名 ■託児/なし
■参加料/月2,700円
■指導者/上田早苗

No.02 ZUMBA® 木 19:45~20:45

ラテン系の音楽とダンスが融合したフィットネスエクササイズ。ダイエット、ストレス解消するならこのクラス!初心者の方も楽しんでいただけます。

■開催期間/4~3月(42回)
■定員30名 ■託児/なし
■参加料/月2,700円
■指導者/上田早苗

No.03 シェイプアップ・ステップ+ 水 19:30~20:30

ステップ台を使っての有酸素運動は心肺持久力を高め、下半身の筋力アップに効果的!後半にコンディショニングを取り入れ、疲れた身体を解していきます。

■開催期間/4~3月(42回)
■定員20名 ■託児/なし
■参加料/月2,700円
■指導者/内藤ちなみ

No.04 キックボクシングでエクササイズ 土 10:30~12:00

キックボクシングの動きを取り入れたフィットネス。楽しくできるキックボクシングの初級クラス。

■開催期間/4~3月(36回)
■定員30名 ■託児/あり
■参加料/月1人 2,160円
■指導者/板垣伸一

No.05 きれいになるピラティス 火 10:00~11:00

呼吸や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ます。また、ボディラインを整え、身体本来の機能呼び覚まします。

■開催期間/4~3月(42回)
■定員30名 ■託児/あり
■参加料/月2,700円
■指導者/渡部淳子

No.06 姿勢改善ピラティス 火 11:15~12:15

アライメント(骨格の位置)を整え姿勢改善を図ります。肩こり腰痛の改善にも効果的。ピラティスの要素を取り入れた優しいプログラムです。

■開催期間/4~3月(42回)
■定員25名 ■託児/あり
■参加料/月2,700円
■指導者/渡部淳子

No.07 やさしいピラティス 木 18:45~19:30

フォームローラーを使用したマッサージとストレッチで身体をほぐし、ピラティスでバランスの良い伸びのある身体をつくります。

■開催期間/4~3月(42回)
■定員20名 ■託児/なし
■参加料/月2,160円
■指導者/徳島靖展

No.08 IB & ピラティス 木 19:40~20:25

IBとは「アイディアルボディ=理想的なカラダ」を創るためのメソッド。コンディショニングとピラティスを合わせ、疲れにくいからだをつくっていきます。

■開催期間/4~3月(42回)
■定員20名 ■託児/なし
■参加料/月2,160円
■指導者/徳島靖展

No.09 ベーシックヨーガ 水 10:15~11:15

基本的なヨーガの流れを中心として、全身を使い心と身体のバランスを整えていきます。初心者の方も安心です!

■開催期間/4~3月(42回)
■定員40名 ■託児/あり
■参加料/月2,700円
■指導者/倉田里美

No.10 アクティブヨーガ ♡女性限定 水 13:45~14:45

連続的に身体を動かし、気持ちを集中させ自分の身体と向き合うことで、心と身体をリセット。初心者の方も安心です!

■開催期間/4~3月(42回)
■定員40名 ■託児/あり
■参加料/月2,700円
■指導者/倉田里美

No.11 ボディリセットヨーガ 火 19:00~20:00

セルフタッチで身体を緩めます。呼吸と身体感覚の向き合いながらポーズを深め、心と身体をリセットしていきます。

■開催期間/4~3月(42回)
■定員40名 ■託児/なし
■参加料/月2,700円
■指導者/松原敦子

No.12 ヒーリングヨーガ 水 19:30~20:30

自分の身体の声を聞きながら「緩める」と「集中」を実感し、日々凝り固まった身体と心を解きほぐしていきます。

■開催期間/4~3月(42回)
■定員40名 ■託児/なし
■参加料/月2,700円
■指導者/松原敦子

No.13 体幹ゆるトレ+ヨガ 金 19:00~20:00

簡単な体幹トレーニングとヨガを組み合わせ、しなやかな身体づくりを目指します。呼吸や姿勢を意識することでコンディショニング効果あり!

■開催期間/4~3月(42回)
■定員20名 ■託児/なし
■参加料/月2,700円
■指導者/内藤ちなみ

No.14 すくすくベビーマッサージ 金 10:30~11:30

親子*生後1ヶ月~1歳まで(母親1人・子1人)

マッサージで赤ちゃんとのスキンシップを深め、情緒の安定を図ります。お母さん同士の交流も深まり楽しい時間が過ごせます。

■開催期間/4~3月(42回)
■定員15組 ■託児/なし
■参加料/月2,700円
■指導者/みうらみお

No.15 楽しくフィットネス 水 10:00~11:30

骨盤周辺の筋肉に働きかけるトレーニング、ノルディックポールを使ったストレッチ、ウォーキングを取り入れたシニアに嬉しいレッスン。

■開催期間/4~3月(42回)
■定員20名 ■託児/なし
■参加料/月2,160円
■指導者/黒田正子

No.16 初めての気功・太極拳 金 10:00~11:30

練功十八法(中国で生まれた保健医療体操)を主体とした基礎的な気功・太極拳のクラス。

■開催期間/4~3月(42回)
■定員15名 ■託児/あり
■参加料/月3,240円
■指導者/板垣有治

No.17 ハワイアンフラダンス 火 14:00~15:00

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!南国ムードに包まれ、心地よい時間をご提供いたします。

■開催期間/4~3月(42回)
■定員20名 ■託児/あり
■参加料/月2,700円
■指導者/永岡利加

No.18 ダンスで体幹エクササイズ! 木 14:00~15:00

簡単な動きと呼吸法でインナーマッスルを鍛え、肩こり・冷え性が改善。ヒップホップ系ダンスに興味のある方、初めての方でも安心です!

■開催期間/4~3月(42回)
■定員30名 ■託児/あり
■参加料/月2,700円
■指導者/9 BIN

NEW 健やかフィットネス

お好きな日に1回500円でご参加いただけます!

ストレッチを主に簡単な筋力トレーニングを加え、楽しく身体を動かすことができます。筋力低下を防ぎたいという方におすすめです。

要予約 参加ご希望の場合は、前日17:00までにご連絡ください

金 10:00~11:00 (月3回)

■開催期間/4~9月
■参加料/1回 500円
■指導者/勝部珠實

No.19 ノルディックウォーク(体力アップクラス) 火 10:00~12:00

代謝効率の高いノルディックウォーキングと筋力を高めるためのエクササイズと座学をプラスした教室。もっと体力をつけたいという方に!

■開催期間/4~3月(36回)
■定員20名 ■託児/なし
■参加料/月2,160円
■指導者/持田清道

No.20 ノルディックウォーク(初心者クラス) 火 10:00~11:30

体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。浜山公園内をゆっくり歩きます。

■開催期間/4~3月(36回)
■定員20名 ■託児/なし
■参加料/月2,160円
■指導者/黒田正子

No.21 ソフトテニス 木 19:00~21:00

ソフトテニスの基礎練習やゲームとおし、楽しみながらレベルアップ!

■開催期間/4~11月(25回)
■定員40名 ■託児/なし
■参加料/月2,160円
■指導者/板垣郁夫 他

No.22 ファミリーソフトテニス 木 19:00~21:00

親子・ご家族で楽しくソフトテニスの基礎が学べます。

■開催期間/4~11月(25回)
■定員20組 ■託児/なし
■参加料/月1人 1,890円
■指導者/板垣郁夫 他

No.23 フレンドリーテニス(硬式) 金 10:30~12:00

朝の爽やかな日差しの中で、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。

■開催期間/4~11月(25回)
■定員25名 ■託児/なし
■参加料/月2,160円
■指導者/柿本邦子

No.24 ナイターテニス(硬式) 火 19:00~21:00

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。

■開催期間/4~11月(25回)
■定員40名 ■託児/なし
■参加料/月2,700円
■指導者/長島清文 他

無料体験レッスン開催!参加者募集!

●ご希望の方は裏面の「無料体験レッスン申込書」に必要事項をご記入いただき、FAX・郵送またはご持参ください。(メール・電話は不可)

●先着順とし、定員に達した時点で締め切ります。

●申込状況については、申込先までお問い合わせください。

●ご参加可能な方には、こちらからご連絡はいたしませんので、当日、運動に適した服装で下記をご持参のうえ、直接会場にお越しください。

・水分補給用飲み物、室内用運動靴

●各教室は4月以降も無料体験いただけます。

教室名	開催日時	定員	会場
キックボクシングでエクササイズ ※要シューズ	3/11(土) 10:30~12:00	15	小体育室
姿勢改善ピラティス	3/12(日) 10:00~11:00	30	多目的室
シェイプアップステップ+(プラス) ※要シューズ	3/12(日) 19:30~20:30	20	小体育室
ハワイアンフラダンス	3/14(火) 13:30~14:10	30	小体育室
楽しくフィットネス	3/15(水) 10:00~11:30	20	サブアリーナ
ヒーリングヨーガ	3/15(水) 19:30~20:30	20	多目的室
すくすくベビーマッサージ	3/16(木) 10:30~11:30	15	多目的室
ダンスで体幹エクササイズ	3/16(木) 13:10~13:50	30	小体育室
ベーシック(アクティブ)ヨーガ	3/16(木) 13:30~14:30	30	多目的室
体幹ゆるトレ+ヨガ	3/19(日) 19:30~20:30	20	多目的室

対象/キッズ・ジュニア

No.25 チャレンジ・バレーボール 水 19:00~21:00

基礎的なことから、試合形式の練習をとおし、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!

■開催期間/4~3月(36回)
■定員25名 ■小学3~6年
■参加料/月1,620円
■指導者/米山幸男 他

No.26 キッズフットサル 火 18:15~19:45

ボール遊びやフットサルで楽しく身体を動かし運動能力を高めます。運動が苦手なお子さんも楽しくご参加いただけます。

■開催期間/4~3月(36回)
■定員20名 ■年長~小学4年
■参加料/月2,160円
■指導者/大石恵

No.27 ジュニアテニス 火 17:30~19:00

ウィンブルドンを目指そう!硬式テニスの基礎を楽しく学び、トップアスリートへの第1歩を踏み出そう!

■開催期間/4~3月(36回)
■定員20名 ■小学1~6年
■参加料/月2,160円
■指導者/木原勇夫・木原恭子

No.28 浜山陸上スクール 土 9:30~11:30 (13:30~15:30)

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ズの方を大募集!

■開催期間/4~3月(36回)
■定員40名 ■小学生・マスターズ
■参加料/月1,620円
■指導者/持田清道 他

No.29 チャレンジ・チアダンス 木 18:30~19:30

音楽ののって楽しく身体を動かし、体力やリズム感覚を高めることが期待できます。中学校のダンスの授業の準備のためにもオススメです!

■開催期間/4~3月(42回)
■定員30名 ■小学1~6年
■参加料/月2,160円
■指導者/伊藤早苗

No.30 ジュニアダンス(ヒップホップダンス) 日 17:50~18:50

楽しいストリートダンスを基礎から学べます!ダンス大好きっ子、プロを目指したい子、大募集!1年継続するとかっこよく踊れるよ!

■開催期間/4~3月(42回)
■定員20名 ■小学3~中学1年
■参加料/月3,240円
■指導者/YUMI

No.31 ヒップホップBOYS 土 19:15~20:15

ダンスが大好きな子も苦手な子も、楽しくステップ!中学校のダンス授業の準備のためにオススメです。

■開催期間/4~3月(42回)
■定員20名 ■小学1~6年
■参加料/月2,160円
■指導者/9 BIN

予告 ※募集の際は、ホームページ等で周知いたします。

浜山キッズクラブ 予定/7月~

運動遊びを主に楽しみながら身体を動かします。親子のコミュニケーションを深め、体力の向上を図ります。器械体操・リミックキッズヨーガなど様々な種目が体験できます。

冬期インドアテニス(硬式)

運動不足になりがちな時期に、室内テニスで気持ちの良い汗を流しましょう。初心者の方もお気軽にご参加ください。

季節を感じるヨーガ(早起きヨーガ・お月見ヨーガ) 予定/7月~9月

屋外で実施。さわやかな外気に包まれ活力を充電します。

エンジョイスポーツ 土 19:00~20:30

バドミントン・卓球・ニュースポーツなど、様々な種目が親子・ご家族と一緒に楽しめます。

■定員40組(親1人・子1人)
■参加料/1組 3,240円(1期/5回分)
■小学生のお子様と保護者

1期 6/3・6/24・7/8・7/29・8/5
2期 9/9・9/23・9/30・10/7・10/14

※3期・4期の日程はHPなどでお知らせいたします