

7月

平成29年 地域スポーツクラブ会員対象 教室・講座

中部スポーツ・コミュニティプラザ

開催教室	曜日	時間	日程	対象者	場所	参加料	定員	内容	講師名
k1 アロマリラクゼーションストレッチ	火	10:00 ~ 11:00	4日 11日 25日	18歳以上	多目的ルーム	1500円	20名	アロマの香りでリラクゼーションストレッチを行います。	森 聖子
k16 バドミントン②	火	16:15 ~ 18:15	4日 11日 25日	小学生・中学生	体育館	1500円	10名	正しいフォームを修得し、基本的なストロークでパターン練習やゲーム等を行います。	(株)ラケットショップ フジ
k3 バドミントン①(競技力向上)	水	16:15 ~ 18:15	5日 12日 19日	小学生・中学生	体育館	1500円	25名	正しいフォームを修得し、基本的なストロークでパターン練習やゲーム等を行います。	岡田 智子
k2 筋力アップエクササイズ	水	10:00 ~ 11:00	5日 12日 19日	18歳以上	多目的ルーム	1500円	20名	筋力トレーニングの要素を取り入れたエクササイズです。	阿佐美 絢子
k4 パワーヨガ(子連れ可 合併)	木	10:00 ~ 11:00	6日 20日 27日	中学生以上	体育館	1500円	50名	有酸素運動とお腹周りのインナーマッスルを中心に引き締めます。	岸田 珠希
k12 ママ&キッズフィットネス	金	10:00 ~ 11:00	7/7 7/21 8/4 8/18 9/1 9/15	1~2歳の子供と親	多目的ルーム	3000円	20組	親子リズム体操で、楽しくスキンシップをはかる産後のプログラム。	野口 栄子
k11 ママ&ベビーフィットネス	金	11:15 ~ 12:15	7/7 7/21 8/4 8/18 9/1 9/16	ハイハイまでの乳児と親	多目的ルーム	3000円	20組	産後の体を考えたトータルフィットネス	野口 栄子
k8 エアロサーキット(トレーニング室使用)	土	10:00 ~ 11:00	8日 22日 29日	18歳以上	多目的ルーム トレーニング室	1500円	20名	有酸素運動と筋力トレーニングを合わせて行います。	阿佐美 絢子
k10 ジュニアダンス	日	10:00 ~ 11:00	9日 23日	小学生	多目的ルーム	1000円	15名	音楽に合わせて楽しく振り付けを覚えましょう♪	上原 のり

- ・各教室への参加には、『地域スポーツクラブの個人会員登録』が必要です。 ※バドミントン教室①とバドミントン教室②の重複申し込みは出来ませんので、予めご了承ください。
- ・「ママ&キッズフィットネス」と「ママ&ベビーフィットネス」は、3カ月間単位の開催です。

地域スポーツクラブ一般向け 教室・講座

開催教室	曜日	時間	日程	対象者	場所	参加料	定員	内容	講師名
k15 大人からのバレエレッスン	火	11:15 ~ 12:15	4日 11日 25日	18歳以上	多目的ルーム	1500円	12名	バーを使い、正しい姿勢、基本の足などを練習します。	上原 のり

こちらの教室の参加は、非会員の方でも参加できます。

《お申込方法》【窓口】【お電話】の2種類の方法があります。

【窓口での申込】 6月20日 9:30より、中部スポーツコミュニティプラザ窓口にて先着順にて受付開始いたします。

【お電話での申込】 窓口受付開始日の翌日6月21日 9:30より、お電話での申込を受け付けます。

(会員対象の教室受付は、予め『地域スポーツクラブ個人会員証』をお持ちの方に限らせていただきます。)

参加費用は、申込時に一括払いとなります。尚初回開催時までには支払いがない場合は自動キャンセルとなりますのでご了承ください。



お問い合わせ：中部スポーツ・コミュニティプラザ 03-3363-0608