



南部スポーツ・コミュニティプラザ

平成29年8月 地域スポーツクラブ会員対象 教室・講座一覧



【フロア教室・講座】

教室名	内容	対象者	曜日	時間	開催日	定員 ※1	開催 場所	参加 料金	担当講師 (予定)
F-1	リズム体操	18歳以上	火	10:30~11:15	1日 8日 22日	10名	多目的	1,500円	斉藤 綾子
F-2	居合道/競技力向上	小学生以上	水	18:30~20:30	2日 9日 23日	20名	体育館	1,500円	伊藤 知治
F-3	ジュニアダンス	小学5年生~ 中学3年生	水	18:00~19:00	2日 23日 30日	10名	多目的	1,500円	上原 のり
F-4	ボディウェイクアップ	18歳以上	水	19:15~20:15	2日 23日 30日	10名	多目的	1,500円	上原 のり
F-5	大人からのバレエレッスン	18歳以上	木	11:00~12:00	3日 24日 31日	12名	多目的	1,500円	上原 のり
F-6	バドミントン/競技力向上	小・中学生	木	16:15~18:15	3日 10日 24日	15名	体育館	1,500円	バドミントン協会
F-7	筋力アップトレーニング &ストレッチ	18歳以上	金	19:00~20:00	4日 18日 25日	10名	多目的	1,500円	阿佐美 絢子
F-8	フットサル/競技力向上	小学生	金	16:15~17:45	4日 18日 25日	15名	体育館	1,500円	中野フットサル クラブ
F-9	ヨガ	18歳以上	土	10:30~11:30	5日 12日 26日	15名	多目的	1,500円	ヨガ協会

※1 参加申込は、先着順となります。



◎会員限定教室への参加には、『地域スポーツクラブの個人登録』が必要です。
◎申込方法 【窓口】7月20日(木)9:30より、窓口にて先着順に受付開始
【お電話】7月21日(金)9:30より、お電話での受付開始
※お電話での受付は、『個人会員証』をお持ちの方のみ可能となります。
◎参加費用は、教室開催日に一括払いとなります。
◎お問い合わせ:南部スポーツ・コミュニティプラザ 03-5340-7881



南部スポーツ・コミュニティプラザ 平成29年8月 地域スポーツクラブ会員対象 教室・講座一覧



夏季繁忙期のため7・8月は休講いたします。

【プール教室・講座】

	教室名	内容	対象者	曜日	時間	開催日	定員 ※1	開催 場所	参加 料金	担当講師 (予定)
P-1	アクアビクス①	水の抵抗力・浮力を効果的に使った身体への負担の少ない有酸素運動が行えます。	18歳以上	火	11:00~11:50		15名	プール		山口 晃子
P-2	はじめてのプール ジュニアⅠクラス①	先ずは水に慣れることから始め、水泳の基礎練習を通じて『泳げる』を目指します。	小学生	火	16:00~16:50		8名	プール		中西 昌智
P-3	目指せクロール ジュニアⅡクラス①	キック・息継ぎ・手足の動きなどを練習し、『クロール習得』を目指します。	小・中学生	火	17:00~17:50		8名	プール		中西 昌智
P-4	初級水泳教室①	初めての方から久しぶりに泳ぐ方まで、基礎練習を通じて『泳げる』を目指します。	18歳以上	水	10:00~10:50		10名	プール		中西 昌智
P-5	はじめてのプール ジュニアⅠクラス②	先ずは水に慣れることから始め、水泳の基礎練習を通じて『泳げる』を目指します。	小学生	水	16:00~16:50		8名	プール		中西 昌智
P-6	目指せクロール ジュニアⅡクラス②	キック・息継ぎ・手足の動きなどを練習し、『クロール習得』を目指します。	小・中学生	水	17:00~17:50		8名	プール		中西 昌智
P-7	水中ウォーキング	水中運動を初めて行う方や体力に自信の無い方にオススメのクラスです。	18歳以上	木	11:00~11:50		10名	プール		中西 昌智
P-8	はじめてのプール ジュニアⅠクラス③	先ずは水に慣れることから始め、水泳の基礎練習を通じて『泳げる』を目指します。	小学生	木	16:00~16:50		8名	プール		中西 昌智
P-9	目指せクロール ジュニアⅡクラス③	キック・息継ぎ・手足の動きなどを練習し、『クロール習得』を目指します。	小・中学生	木	17:00~17:50		8名	プール		中西 昌智
P-10	初級水泳教室②	初めての方から久しぶりに泳ぐ方まで、基礎練習を通じて『泳げる』を目指します。	18歳以上	金	10:00~10:50		10名	プール		中西 昌智
P-11	アクアビクス②	水の抵抗力・浮力を効果的に使った身体への負担の少ない有酸素運動が行えます。	18歳以上	金	11:00~11:50		15名	プール		長谷川 加奈

※1 参加申込は、先着順となります。

- ◎会員限定教室への参加には、『地域スポーツクラブの個人登録』が必要です。
- ◎申込方法 【窓口】7月20日(木)9:30より、窓口にて先着順に受付開始
【お電話】7月21日(金)9:30より、お電話での受付開始
※お電話での受付は、『個人会員証』をお持ちの方のみ可能となります。
- ◎参加費用は、教室開催日に一括払いとなります。
- ◎お問い合わせ:南部スポーツ・コミュニティプラザ 03-5340-7881