



南部スポーツ・コミュニティプラザ 平成29年10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	3日 10日 17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	4日 11日 18日	20名	体育館	1,500円	剣道連盟
F-3	ジュニアダンス	小学5年生~ 中学3年生	水	18:00~19:00	休講		多目的		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	休講		多目的		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	休講		多目的		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	5日 12日 19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	6日 13日 27日	15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	6日 13日 20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	7日 14日 21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。

・・・休講

※2 担当講師の都合により「ジュニアダンス」「ボディウェイクアップ」「大人からのバレエレッスン」は
10月は休講となります。



◎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】9月20日(水)9:30より、窓口にて先着順に受付開始
【お電話】9月21日(木)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、教室開催日前日まで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10月 地域スポーツクラブ会員対象 教室・講座一覧



【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 目指せクロール ジュニアⅡクラス①	ま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・中学生	火	16:00~16:50	3日 10日 17日	8名	プール	1,500円	中西 昌智
P-2 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	火	17:00~17:50	3日 10日 17日	8名	プール	1,500円	中西 昌智
P-3 初級水泳教室	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	4日 11日 18日	10名	プール	1,500円	中西 昌智
P-4 はじめてのプール ジュニアⅠクラス①	ま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	4日 11日 18日	8名	プール	1,500円	中西 昌智
P-5 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	水	17:00~17:50	4日 11日 18日	8名	プール	1,500円	中西 昌智
P-6 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	5日 12日 19日	10名	プール	1,500円	中西 昌智
P-7 はじめてのプール ジュニアⅠクラス②	ま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	5日 12日 19日	8名	プール	1,500円	中西 昌智
P-8 目指せクロール ジュニアⅡクラス④	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	5日 12日 19日	8名	プール	1,500円	中西 昌智
P-9 アクアビクス	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	6日 13日 20日	20名	プール	1,500円	下山 佐智子

※1 参加申込は、先着順となります。

※2 初級水泳教室①と②を合併。

※2 火曜日、はじめてプール⇒目指せクロールに変更。

・・・ 変更クラス
・・・ 合併クラス

◎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】9月20日(水)9:30より、窓口にて先着順に受付開始
 【お電話】9月21日(木)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、教室開催日前日まで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