

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
アロマリラクゼーションストレッチ	火	10:00 ~ 11:00	7日 14日 28日	18歳以上	多目的ルーム	1500円	20名	アロマの香りでのリラクゼーションストレッチを行います。	森 聖子
バドミントン②	火	16:15 ~ 18:15	14日 21日 28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
バドミントン① (競技力向上)	水	16:15 ~ 18:15	1日 15日 22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。	荒川 和子
筋力アップエクササイズ	水	10:00 ~ 11:00	1日 15日 29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
パワーヨガ (子連れ可 合併)	木	10:00 ~ 11:00	2日 9日 30日	18歳以上	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
ママ&キッズフィットネス	金	10:00 ~ 11:00	10月6日・10月20日 11月17日	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
ママ&ベビーフィットネス	金	11:15 ~ 12:15	12月1日・12月15日・12月22日	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
NEW 器械体操教室(競技力向上)	金	16:15 ~ 18:15	3日 10日 17日 24日	小学生・中学生	体育館	2000円	20名	基礎から柔軟、体幹トレーニングを重視して基本から高難易度の技まで指導します。	竹田 盛勝
エアロサーキット (トレーニング室使用)	土	10:00 ~ 11:00	11日 18日 25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
ジュニアダンス	日	10:00 ~ 11:00	5日 19日 26日	小学生	多目的ルーム	1500円	15名	音楽に合わせて楽しく振り付けを覚えましょう♪	新木 優花

※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。

11月限定代行

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
大人からのバレエレッスン	火	11:15 ~ 12:15	7日 14日 21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】 10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 10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。

