



南部スポーツ・コミュニティプラザ 平成29年11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	音楽に合わせてリズムをとりながら身体を動かす、全身運動を行う教室です。	18歳以上	火	10:30~11:15	7日 14日 28日	10名	多目的	1,500円	斉藤 綾子
F-2	居合道/競技力向上	古武道の抜刀術を起源とする剣の操法を通じた人間形成を目的とする教室です。	小学生以上	水	18:30~20:30	8日 15日 29日	20名	体育館	1,500円	剣道連盟
F-3	ジュニアダンス	HipHop,JAZZ,HOUSEなどの様々な音楽に合わせたダンスのレッスンです。	小学5年生~ 中学3年生	水	18:00~19:00	8日 15日 29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	有酸素運動や筋力トレーニングを用いて運動をする教室です。	18歳以上	水	19:15~20:15	8日 15日 29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	手足のポジションなどゆっくり練習し、初心者でも安心して楽しめます。	18歳以上	木	11:00~12:00	9日 16日 30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	レベル別の指導で初心者から経験者もスキルアップを目指します。	小・中学生	木	16:15~18:15	9日 16日 30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	筋力の低下と転倒を防ぐためのプログラムです。	18歳以上	金	19:00~20:00	3日 10日 24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	フットサルの面白さを体感しながら、必要な基本技術を学べます。	小学生	金	16:15~17:45	10日 17日 24日	15名	体育館	1,500円	中野フットサル クラブ
F-9	ヨガ	基本ポーズから段階的に覚えていくピギーナー向けプログラムです。	18歳以上	土	10:30~11:30	11日 18日 25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】10月20日(金)9:30より、窓口にて先着順に受付開始
【お電話】10月23日(月)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

※10/21(土)、22(日)衆院選挙の為、臨時休館日となります。
それに伴い、お電話でのお申込みは10/23(月)9:30より受付開始となります。



南部スポーツ・コミュニティプラザ 平成29年11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	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	16:00~16:50	7日 14日 28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	7日 14日 28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	8日 15日 29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	8日 15日 29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	8日 15日 29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	9日 16日 30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	9日 16日 30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	9日 16日 30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	10日 17日 24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。

◎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】10月20日(金)9:30より、窓口にて先着順に受付開始
【お電話】10月23日(月)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

※10/21(土)、22(日)衆院選挙の為、臨時休館日となります。
それに伴い、お電話でのお申込みは10/23(月)9:30より受付開始となります。