



# 南部スポーツ・コミュニティプラザ

## 平成30年1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し、全身運動を行う教室です。	火	10:30~11:15	9日 16日 23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。	水	18:30~20:30	10日 17日 24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。	水	18:00~19:00	10日 17日 24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。	水	19:15~20:15	10日 17日 24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。	木	11:00~12:00	11日 18日 25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。	木	16:15~18:15	11日 18日 25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。	金	19:00~20:00	5日 12日 26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びます。	金	16:15~17:45	12日 19日 26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ナー向けプログラムです。	土	10:30~11:30	6日 13日 27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】12月20日(水)9:30より、窓口にて先着順に受付開始  
【お電話】12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