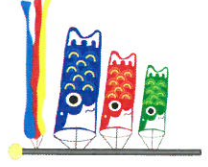


開催教室	曜日	時間	日	対象者	場所	参加料	定員	内容	講師名
アロマリクゼーションストレッチ	火	9:45 ~ 10:45	9日 16日 23日 30日	18歳以上	多目的ルーム	2000円	20名	アロマの香りでリクゼーションストレッチを行います。	森 聖子 氏
筋力アップエクササイズ	水	9:45 ~ 10:45	10日 17日 24日 31日	18歳以上	多目的ルーム	2000円	15名	筋力トレーニングの要素を取り入れたエクササイズです。	阿佐美 絢子 氏
バドミントン①(競技力向上)	水	16:00 ~ 18:00	10日 17日 24日 31日	小学生・中学生	体育館	2000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を行います。	岡田 智子 氏
バドミントン②	火	16:15 ~ 18:15	9日 16日 23日 30日	小学生・中学生	体育館	2000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を行います。	柳ラケットショップアシ
パワーヨガ	木	9:30 ~ 10:30	11日 25日	中学生以上	体育館	1000円	20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 氏
パワーヨガ (子連れ可)	木	10:45 ~ 11:45	11日 25日	子供・親	体育館	1000円	25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 氏
健康スポーツ吹矢	金	9:30 ~ 11:30	12日 19日 26日	18歳以上	体育館	1500円	30名	離れた円形のめがけて息を使って矢を放ち、得点を競うスポーツです。	藤野 仁士 氏
バスケットボール (競技力向上)	金	16:15 ~ 17:30	12日 19日 26日	小学生	体育館	1500円	20名	楽しい基礎から練習します。運動能力を育成し体力の向上をはかります。	塚野 彰氏
ママ&キッズフィットネス	金	10:00 ~ 11:00	4/7 4/21 5/19 6/2 6/16	1~2歳の 子供と親	多目的ルーム	2500円	20組	親子リズム体操で、楽しくキッズ遊びをはかる産後のプログラム。	野口 栄子 氏
ママ&ベビーフィットネス	金	11:15 ~ 12:15	4/7 4/21 5/19 6/2 6/16	ハイハイまでの 乳児と親	多目的ルーム	2500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 氏
エアロサーキット①	土	9:30 ~ 10:30	6日 13日 20日 27日	18歳以上	多目的ルーム トレーニング室	2000円	10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 氏
エアロサーキット②	土	10:45 ~ 11:45	6日 13日 20日 27日	18歳以上	多目的ルーム トレーニング室	2000円	10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 氏
フットサル(競技力向上)	土	11:40 ~ 13:10	6日 13日 20日 27日	小学生	体育館	2000円	15名	パス、ドリブル、シュートという基本練習からゲーム形式まで指導	中野フットサルクラブ
ジュニアダンス	日	9:45 ~ 10:45	7日 14日 28日	小学生	多目的ルーム	1500円	10名	音楽に合わせて楽しく振り付けを覚えましょう♪	上原 のり 氏

※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。



◎ 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。
◎ お申込方法は、【窓口】【お電話】の2種類の方法があります。
【窓口での申込】 4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4月21日 9:30より、お電話での申込を受け付けます。

(電話受付は、予め『地域スポーツクラブ個人会員登録』をお持ちの方に限らせていただきます。)

◎ 参加費用は、教室開催初日に一括払いとなります。

◎ 「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。

お問い合わせ：中部スポーツ・コミュニティプラザ 03-3363-0608