

令和5年度 スポーツ教室一覧

場所：平和町体育館

NO	教室名	内容	対象者	期別	開催日	曜日	時間	回数	受講料 (保険料含)	定員	場所	受付開始 日時				
1	体力アップ教室	楽しく体を動かして、筋力の柔軟な体を作ります。	40歳以上	前期	4月25日 ~ 6月27日	火曜日	午前9時30分 ~ 10時45分	10回	4,000円	25名	武道室	4/11(火) 午前11時				
				後期	10月3日 ~ 2月20日			16回	6,400円			9/12(火) 午前11時				
2	たのしいちびっ子体操教室A	体操器具を使って基礎体力をつけ、みんなと一緒に楽しく体を動かします。	年少 年長 ~児	前期	4月25日 ~ 7月4日		火曜日	午後4時 ~ 5時	10回	6,000円	30名	アリーナ	4/11(火) 午前10時			
				後期	10月3日 ~ 2月20日				16回	9,600円			9/12(火) 午前10時			
3	バドミントン教室	経験がない方でも、基本から学んで楽しくできます。	小学3年生 以上	前期	5月2日 ~ 7月4日		火曜日	午後6時30分 ~ 8時	10回	5,000円	20名	アリーナ	4/11(火) 午後2時			
				後期	10月3日 ~ 2月20日				16回	8,000円			9/12(火) 午後2時			
4	ランニング教室A	ランニングの基本を学ぶことによって美しいフォームで楽しく走れます。	小学生	前期	4月25日 ~ 8月22日			火曜日	午後6時30分 ~ 7時30分	17回	8,500円	25名	平和中央公園 (雨天時は 武道室)	4/12(水) 午前10時		
				後期	開催しません											
5	健康体操教室	いつまでも自分の足で歩き続けるために、姿勢・体幹・筋力の維持増進をはかります。	60歳以上	前期	4月26日 ~ 7月5日				水曜日	午前9時30分 ~ 10時45分	10回	4,000円	25名	武道室	4/11(火) 午前11時	
				後期	10月4日 ~ 2月7日						16回	6,400円			9/12(火) 午前11時	
6	太極拳教室	太極拳の基本から始め、深呼吸で身体の活性化をはかります。	18歳以上	前期	4月26日 ~ 7月5日	水曜日				午後1時30分 ~ 2時45分	10回	4,000円	25名	武道室	4/12(水) 午前11時	
				後期	10月4日 ~ 2月7日						16回	6,400円			9/13(水) 午前11時	
7	やさしいピラティス教室	音楽に合わせて体を動かし、筋肉を呼び起こし体をスッキリさせます。	18歳以上 の 女 性	前期	4月27日 ~ 7月6日					木曜日	午後1時45分 ~ 3時	10回	4,000円	25名	武道室	4/11(火) 午後2時
				後期	10月5日 ~ 2月8日							16回	6,400円			9/12(火) 午後2時
8	卓球教室	経験がない方でも、基本から学んで楽しくできます。	18歳以上	前期	4月28日 ~ 7月7日		金曜日				午前9時30分 ~ 11時	10回	5,000円	20名	小体育室	4/12(水) 午前11時
				後期	10月6日 ~ 2月9日							16回	8,000円			9/13(水) 午前11時
9	たのしいちびっ子体操教室B	体操器具を使って基礎体力をつけ、みんなと一緒に楽しく体を動かします。	年少 年長 ~児	前期	4月28日 ~ 7月14日			金曜日			午後4時 ~ 5時	10回	6,000円	30名	アリーナ	4/11(火) 午前10時
				後期	10月6日 ~ 2月16日							16回	9,600円			9/12(火) 午前10時
10	ランニング教室B	ランニングの基本を学ぶことによって美しいフォームで楽しく走れます。	小学生	前期	4月28日 ~ 9月8日				金曜日		午後6時30分 ~ 7時30分	17回	8,500円	25名	平和中央公園 (雨天時は 武道室)	4/12(水) 午前10時
				後期	開催しません											
11	健康フラダンス教室	経験がない方でも、基本から学んで楽しくできます。	小学 生 上	前期	開催しません	土曜日					午後1時30分 ~ 2時45分	5回	2,000円	20名	武道室	9/13(水) 午前10時
				後期	10月7日 ~ 12月2日											