

附属体育館情報

附属体育館では、一般・ジュニアを対象とした
いろいろなスポーツ教室を開講しています。

●平成29年度教室は、4月6日(木)からスタートします。

	教室名	時間	対象	指導内容
月	ソフトヨガ・ストレッチ	10:00~ 11:15	一般男女	柔らかな動きの中から、ゆっくりと体調を整えていきます。
	アリーナJrスポーツ	16:00~ 18:00	小学生 (1年~6年)	跳箱・マット運動・鉄棒・リズムダンス等色々な運動を行います。 冬はスケート授業があります。 1~2年生クラスと3~6年生クラスです。
	少年空手道	18:30~ 19:45	小・中学生	楽しく優しく礼儀正しく！ 基本の立ち方を始め、「形」などを学びます。
火	女性リフレッシュ	10:00~ 11:30	一般女性	日常生活の運動不足を解消します。 ストレッチやウォーキングで身体も気分もリフレッシュできます。
	スモールGボール	13:30~ 15:00	一般男女	関節の痛みの軽減、機能向上、体のストレスを取り除き、 しなやかで強いカラダ作りを目指します。
水	女性健康美運動	10:00~ 11:30	一般女性	リズム運動、ストレッチなどを行います。 体カコースと回復コースがあります。
	からだデザイン& ポールウォーキング	13:15~ 14:30	一般男女	ポールウォーキングでバランスよい四肢の使い方を 身につけ脚力低下を補います。
	ソシアルダンス	15:00~ 17:10	一般男女	リハビリやダイエットに最適です。Aコース15:00~16:00と Bコース16:10~17:10の2コースがあります。
	剣道	18:30~ 20:00	小学生~ 一般	剣道を通じて礼儀を学びがんばる心と身体を鍛え 丈夫な身体を作ります。
木	バランス& ウォーキング	10:00~ 11:15	一般女性	体幹を意識しながらウォーキングすることにより大きなパワーを 出すことができます。更にシェイプアップ効果も期待できます。
	アリーナJrスポーツ	16:00~ 18:00	小学生 (1年~6年)	跳箱・マット運動・鉄棒・リズムダンス等色々な運動を行います。 冬はスケート授業があります。 1~2年生クラスと3~6年生クラスです。
金	女性健康美運動	10:00~ 11:30	一般女性	リズム運動、ストレッチなどを行います。 体カコースと回復コースがあります。
	アリーナJrスポーツ (週1回コース)	16:30~ 17:45	小学生 (3年~6年)	学校の体育授業を中心にを行います。 1種目ずつ上達できるように指導します。
	剣道	18:30~ 20:00	小学生~ 一般	剣道を通じて礼儀を学びがんばる心と身体を鍛え 丈夫な身体を作ります。
土	からだデザイン	10:00~ 11:15	小学生~ 一般男女	高齢者はアンチエイジングを、 若い人は基礎的体力づくりを目指します。

★見学・無料体験を随時受付中です。!!
お気軽にお問い合わせください。

☎ (011)581-1972 (10時~16時)