

2023年度 千種スポーツセンター第1期スポーツ教室

【申込期間】 3月25日(土)10:00 ~ 4月9日(日) 18:00まで

【結果発表】 4月20日(木) 10:00 ~ (定員を超えた場合は抽選)

情勢により、定員数の変更や開講延期・中止となる場合がございます。



○ HP

○ Instagram

【お子様向けの教室】

コード	教室名	施設	対象	曜日	期間	回数	定員	料金	内容
CG216	ベビーマッサージ&産後ボディメイク I	軽運動場	2ヶ月~1歳未満の乳児と保護者	水曜日 10:45~11:45	5/10~7/12	10	30組	5,250円	ベビーマッサージとママのボディライン矯正のための運動を行います。ストレス解消にもオススメです。
CG217	キッズ体操 I	第2競技場	年少~年長	水曜日 15:30~16:30	5/10~7/12	8	50名	4,200円	マット、跳び箱、鉄棒を主体に身体を元気に動かします。
CG218	わんぱくジュニア体操 I		小学1年~4年生	水曜日 16:45~17:45	5/10~7/12	8	50名	4,200円	マット、跳び箱、鉄棒を使ったり、運動表現を取り入れたりして、体操指導を行います。
CG222	ジュニアフットサルA	第1競技場	小学1年~6年生	土曜日 9:30~11:30	6/3~10/21	10	50名	5,250円	初心者の方を対象に、基礎練習からゲームまでを行います。
CG223	ジュニアフットサルB		小学1年~6年生	土曜日 12:30~14:30	6/3~10/21	10	50名	5,250円	初心者の方を対象に、基礎練習からゲームまでを行います。

【お子様向けの水泳教室】

コード	教室名	施設	対象	曜日	期間	回数	定員	料金	内容
CP212	キッズ水遊び I A	プール	年少~年長	火曜日 15:30~16:30	5/9~7/11	10	20名	6,300円	遊具を用いて楽しく遊びながら水慣れを行います。
CP213	ジュニア水泳 I A ~水慣れから泳ぎの基礎まで~		小学1年~3年生	火曜日 16:30~17:30	5/9~7/11	10	20名	6,300円	水慣れから泳ぎの基礎の指導を行います。
CP214	ジュニア水泳 I B ~泳ぎの基礎からクロールまで~		小学4年~6年生	火曜日 17:30~18:30	5/9~7/11	10	20名	6,300円	泳ぎの基礎からクロールまでの指導を行います。
CP216	親子 de ハッピー水遊び I		6か月以上の乳幼児と保護者	水曜日 10:00~11:00	5/10~7/19	10	15組	6,300円	親子のスキンシップをはかりながら、楽しく水慣れしていきます。
CP217	キンダー水遊び I		2歳以上の未就園児	水曜日 11:00~12:00	5/10~7/19	10	10名	6,300円	遊具やおもちゃを用いて楽しく遊びながら水慣れを行います。
CP221	キッズ水遊び I B		年少~年長	木曜日 15:30~16:30	5/11~7/20	10	20名	6,300円	遊具を用いて楽しく遊びながら水慣れを行います。
CP222	ジュニア水泳 I C ~水慣れから泳ぎの基礎まで~		小学1年~3年生	木曜日 16:30~17:30	5/11~7/20	10	20名	6,300円	水慣れから泳ぎの基礎の指導を行います。

【一般の方向けの教室】

コード	教室名	施設	対象	曜日	期間	回数	定員	料金	内容
CG215	やさしいエアロ I	第2競技場	一般	火曜日 19:30~20:30	5/9~7/11	8	50名	1回330円	初心者の方から大丈夫！楽しくエアロピクスを行います。仕事帰りのストレス発散にもオススメです。
CG219	創美ヨガ I A	軽運動場	一般	水曜日 18:45~19:45	5/10~7/12	8	30名	1回330円	美しい姿勢・身体づくりを目指しヨガを行います。 ※「創美ヨガ I B」は同日程の20:00~21:00に開講します。
CG220	ゆがみリセットヨガ I (託児付)	第2競技場	一般 (託児は2歳以上の未就園児)	土曜日 9:15~10:15	5/13~7/15	10	60名	3,150円 託児は別途1,590円	骨盤のゆがみを無理なく矯正、体幹を鍛える運動を行います。
CG221	健康体操 I		一般	土曜日 10:30~11:30	5/13~7/15	10	60名	3,150円	健康増進、体力向上のための体操を行います。血行をよくし、気分もスッキリ。
CG224	アーチェリー I	アーチェリー場	一般 (中学生以上)	土曜日 13:00~15:00	5/13~7/15	8	30名	4,200円	初めてアーチェリーを行う方を対象に基礎からレッスンします。

【一般の方向けの水泳教室】

コード	教室名	施設	対象	曜日	期間	回数	定員	料金	内容
CP210	レベルアップスイミング I	プール	一般	月曜日 10:00~11:00	5/8~7/10	10	15名	5,770円	平泳ぎ・バタフライを中心に指導を行います。
CP211	プールでの水中運動		身体障がい者 (中学生以上で身体障がい者手帳をお持ちの方)	月曜日 16:00~17:00	5/29~6/26	5	5名	0円	水中運動の指導を行います。
CP215	初めてのクロール		一般	火曜日 19:00~20:00	6/13~7/11	5	15名	1回620円	初心者でも大丈夫！ゆっくりと水泳の基礎から行います。
CP218	腰痛・肩こりに効く簡単トレーニング ~プールで行う水中運動~		一般	水曜日 13:00~14:00	5/10~7/19	10	15名	5,770円	腰痛予防のための水中トレーニングを行います。
CP219	アクアコア I		一般	水曜日 19:00~20:00	5/10~7/19	10	20名	1回620円	体幹(コア)引き締めを目的としたアクアピクスを行います。
CP220	成人水泳 I		一般	木曜日 14:00~15:00	5/11~7/20	10	15名	5,770円	泳ぎの基礎からクロール・背泳ぎを中心に指導を行います。