

ENJOY 教室リスト

一般男女対象教室

ジュニア対象教室



こちらのコードを読み取るとこのチラシを画像データでご覧いただけます。

	教室名	時間	初回	回数	内容	開催場所	参加枠	参加料・講師	
月	楽しいバドミントン	10:00~12:00	4/14	全12回	健康志向の方から経験者まで幅広いレベルに対応していますのでお気軽にご参加ください。	競技場	一般男女15名	参加料:4,400円 インストラクター:市バド連	
	姿勢改善で心身のセットアップ	19:30~20:30	4/14	全12回	筋肉のバランスを整え、正しい姿勢を目指します	研修室1F	一般男女15名	参加料:4,400円 インストラクター:近藤隆久	
	初級・中級 卓球	19:30~21:00	4/14	全12回	卓球を通じて、健康づくりと仲間づくりを進めます	競技場	一般男女15名	参加料:4,400円 インストラクター:大田卓球	
	ナイトフィットネス	19:30~21:00	4/14	全12回	ストレッチや筋肉のコンディションを整える運動有酸素運動やマントレーニングも行います。	研修室2F他	一般男女15名	参加料:4,400円 体育館指導員:俵 広人	
水	カラダほぐし健康体操 初級	9:15~10:30	4/16	全12回	血流をよくする体操や「痛くない」ストレッチ道具のいらない貯筋運動でコツコツと動きやすい身体をつくりましょう	研修室1F	一般男女15名	参加料:4,400円 体育館指導員:山崎朋子	
	カラダほぐし健康体操 中級	9:15~10:30	4/16	全12回	元気で活力のある生活を送るために、姿勢改善と有酸素運動で体力アップを目指しましょう。	研修室2F	一般男女15名	参加料:4,400円 体育館指導員:俵 広人	
	カラダほぐし健康体操 上級	10:45~12:00	4/16	全12回	体力アップ、筋力アップで心地よいライフスタイルを送ってみませんか。	研修室2F	一般男女15名	参加料:4,400円 体育館指導員:俵 広人	
	アクティブヨガ	19:30~21:00	4/16	全12回	様々なポーズを連続して行うフローヨガです。柔軟性・筋力アップをはじめ脂肪燃焼など様々な効果があります	研修室1F	一般男女14名	参加料:4,400円 インストラクター:藤田智美	
	弓道	19:00~21:00	4/16	全12回	基礎を学び、練習を通して心身の健康と仲間づくりをします。	弓道場	高校生以上20名	参加料:4,400円 インストラクター:大田弓友会	
木	マントレーニングでフレイル予防	10:15~11:30	4/17	全12回	使えていない筋肉を軽い重さでゆっくりとトレーニングしてやりたいことができる身体を維持しましょう。	トレーニングルーム	一般男女7名	参加料:4,400円 体育館指導員:山崎朋子	
	ゆるムーブ	13:30~14:15	4/17	全12回	音や音楽・色を使った音楽健康体操です。得意不得意は関係ありません。一緒に動いて楽しい時間を過ごしましょう。	研修室2F	一般男女10名	参加料:4,400円 インストラクター:山崎朋子	
	3B体操	19:30~21:00	4/17	全12回	3種類の用具を使用して行う事で筋力アップ。柔軟性のある身体づくりと姿勢改善を目指します。	剣道場	一般男女20名	参加料:4,400円 インストラクター:恒松幸子	
金	マントレーニング A	9:15~10:30	4/11	全12回	マントレーニングとストレッチで体力低下の改善を目指します。	トレーニングルーム	一般男女15名	参加料:4,400円 体育館指導員:俵 広人	
	マントレーニング B	10:45~12:00	4/11	全12回	マントレーニングとストレッチで体力低下の改善を目指します。	トレーニングルーム	一般男女15名	参加料:4,400円 体育館指導員:俵 広人	
土	エアロビックダンス	10:00~11:15	4/12	全12回	曲に合わせて楽しく身体を動かします。ストレッチ筋トレの交えながら終わった後は身体がスッキリ!	剣道場	一般男女20名	参加料:4,400円 インストラクター:中田博子	
	ナイター硬式テニス	19:00~21:00	4/12	全12回	基本技術を習得します。初心者の方にお勧めの教室です。	市民テニスコート	一般男女30名	参加料:4,400円 インストラクター:大田ローンテニスクラブ	
	ベーシックヨガ	19:30~21:00	4/12	全12回	基本のポーズを通して深くご自身の肉体と呼吸と繋がります。よりよい状態に心身を整えるとともにしなやかな身体の基盤を作ります。	研修室1F	一般男女14名	参加料:4,400円 インストラクター:藤田智美	
	ダンスサイズ	13:30~14:30	4/12	全12回	カッコいいダンスの動きを、誰でも気軽に踊れるようなエクササイズに。初めての方にもしっかり汗をかきたい方にもおすすめです。	剣道場	一般男女20名	参加料:4,400円 インストラクター:神在ひろみ	
	ジュニア卓球	13:30~15:00	4/12	全12回	卓球を通して、楽しく仲間づくりをすすめます。	卓球場	小学生10名	参加料:3,850円 インストラクター:大田卓球	
	ジュニア体操 A	12:45~13:45	4/12	全12回	器械体操につながる運動遊びをします。	競技場	年長~小1 25名	参加料:3,850円 インストラクター:市体操連盟	
	ジュニア体操 B	14:00~16:00	4/12	全12回	マット、跳箱、鉄棒の運動をします。	競技場	小2~小6 30名	参加料:3,850円 インストラクター:市体操連盟	
	ジュニア体操 C	14:00~17:30	4/12	全12回	マット、跳箱、鉄棒の運動をします。	競技場	小2~小6 25名	参加料:7,700円 インストラクター:市体操連盟	
	キッズあそび塾 (幼児)	9:00~9:45	4/12	全12回	小さい時にいろんな遊びを体験してみましょう。	競技場ほか	2歳~6歳 20名	参加料:3,850円 体育館指導員:俵 広人	
	キッズあそび塾 (小学生)	10:00~11:30	4/12	全12回	小さい時に色々な運動を覚え、体力づくりと多様な動きの習得に繋がります。	競技場ほか	小1~小3 20名	参加料:3,850円 体育館指導員:俵 広人	
	ジュニア硬式テニス	4月~5月	10:00~11:30	4/19	全12回	楽しくテニスを学び、テニス技術の上達の喜びや礼儀作法を学びます。	市民テニスコート	小学生20名	参加料:3,850円 インストラクター:大田ローンテニスクラブ 安田増穂 他
		6月~7月	9:30~11:00						
	ジュニア柔道	18:00~20:00	4/12	全12回	心と身づくりや礼儀作法を身に付けます。	柔道場	小学生25名	参加料:3,850円 インストラクター:市柔道連盟 吉川崇他	
キッズダンスSMILING	9:00~9:45	4/26	毎月第4土曜日1回	お子さんの成長と一緒に見てみませんか?初めてのでも大丈夫です。思いっきり体を動かしましょう。	剣道場	小1~小3 15名	参加料:770円(1回) インストラクター:山内理緒		
日	リフレッシュ太極拳	10:00~11:00	4/6	毎月第1日曜日1回	ゆっくりとした動きで行う中国武術で、気血の流れを良くし、肩こり、腰痛、ストレス解消などに力を発揮します	研修室2F	一般男女15名	参加料:770円(1回) インストラクター:山上寛司	
	ZUMBA	13:30~14:15	4/20	毎月第3日曜日1回	ラテン系の音楽とダンスが融合したフィットネスエクササイズ。	剣道場	一般男女20名	参加料:770円(1回) インストラクター:上田早苗	
	美upトレーニング	13:30~14:30	4/27	毎月第4日曜日1回	足元から整えストレッチで筋トレで美upを目指します。	研修室1F	一般男女10名	参加料:770円(1回) インストラクター:黒田正子	
	しなやかになるピラティス	11:00~11:45	4/6	毎月第2・4日曜日2回	日頃運動をしている方も苦手な方も、ローラーを使って無理なくしなやかな身体を作っていきます。	研修室1F	一般男女20名	参加料:770円(1回) インストラクター:黒田正子	

○トレーニングサポート (毎月開催) 会場/トレーニング室 トレーニング室個人利用料必要 ○市民公園朝のさわやかウォーキング 毎月第2土曜日スタート8:45 参加料無料

<p>問い合わせ申し込み先</p> <p>大田総合体育館 (公益財団法人大田市体育・公園・文化事業団) 〒694-0064 大田市大田町大田口1451 ☎0854-82-6408</p>	<p>参加料と別途任意でスポーツ安全保険に加入できます。</p> <p>中学生以下・・・800円 一般・・・1,850円</p> <p>65歳以上・・・1,200円</p>
--	--