

令和6年度

「ENJOY」教室リスト

■ジュニア対象
■一般男女対象

	教室名	時間	初回	回数	内容	開催場所	参加枠	参加料	
月	ナイトフィットネス	19:30～21:00	1/20	6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シントレーニングも行います。	研修室2F	一般男女15名	参加料：2,200円 インストラクター：体育館指導員	
	姿勢改善で心身のセットアップ	19:30～20:30	1/20	6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：2,200円 インストラクター：近藤隆久	
水	カラダほぐし健康体操 初級	9:15～10:15	1/22	6回	血流をよくする体操や“痛くない”ストレッチ、道具のいらない貯金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：2,200円 インストラクター：体育館指導員	
	カラダほぐし健康体操 中級	9:15～10:30	1/22	6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。	研修室2F	一般男女15名	参加料：2,200円 インストラクター：体育館指導員	
	カラダほぐし健康体操 上級	10:45～12:00	1/22	6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。	研修室2F	一般男女15名	参加料：2,200円 インストラクター：体育館指導員	
	アクティブヨガ	19:30～21:00	1/22	6回	深く心地よい呼吸でコリや痛みを和らげ丈夫な心身にする体操です。	研修室1F	一般男女14名	参加料：2,200円 インストラクター：藤田智美	
木	マシントレーニングでフレイル予防	10:15～11:30	1/9	6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：2,200円 インストラクター：体育館指導員	
	ゆるムーブ	13:30～14:15	1/9	6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：2,200円 インストラクター：山崎朋子	
	3B体操	19:30～21:00	1/16	6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	研修室2F	一般男女15名	参加料：2,200円 インストラクター：恒松幸子	
金	マシントレーニングA	9:15～10:30	1/17	6回	マシ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：2,200円 インストラクター：体育館指導員	
	マシントレーニングB	10:45～12:00	1/17	6回	マシ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：2,200円 インストラクター：体育館指導員	
土	エアロビックダンス	10:00～11:15	1/11	6回	簡単な楽しいステップの有酸素運動です。初心者の方でも大歓迎です。	剣道場	一般男女20名	参加料：2,200円 インストラクター：中田博子	
	ベーシックヨガ	19:30～21:00	1/18	6回	基本のアサナ(ヨガ・体操・ポーズ)を中心に心と体をほぐし歪みやコリを改善していきましょう。	研修室1F	一般男女14名	参加料：2,200円 インストラクター：藤田智美	
	ジュニア柔道	18:00～20:00	1/11	6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：1,925円 インストラクター：市柔道連盟	
	キッズダンスSMILING	9:00～9:45	1/18	毎月第4土曜日 月1回	おこさんの成長と一緒に見てみませんか？初めてでも大丈夫です。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	
	キッズあそび塾 幼児クラス	9:00～9:45	1/11	6回	小さい時にいろんな遊びを体験してみましょう	体育館ほか	未就学児 15名	参加料：1,925円 インストラクター：体育館指導員	
	キッズあそび塾 小学生クラス	10:30～11:30	1/11	6回	小さい時にいろんな遊びを体験してみましょう	体育館ほか	小1～小3 15名	参加料：1,925円 インストラクター：体育館指導員	
日	ZUMBA	13:30～14:15	1/19	毎月第3日曜日 月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	
	しなやかになる簡単ピラティス	11:00～11:45	1/12	毎月第2・4日曜日 月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	
	美upトレーニング	13:30～14:30	1/26	毎月第4日曜日 月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
大田市民公園 朝のさわやかウォーキング（毎月第2）8：45～ スタート 市民公園内周回コース									無料

○募集期間 1次募集期間 令和6年11月25日(月)～12月13日(金)必着

- 申し込み方法（以下いずれかの方法でお申し込みください。）
 - ・ 窓 口・・・体育館備え付けの申込用紙に必要事項を記入してお申込み
 - ・ メール・・・表に記載の二次元コードを読み取りお申込み必要事項を記入(参加希望教室・氏名・年齢・住所・連絡先)
 - ・ 現在、月1回開催のZUMBA・しなやかになる簡単ピラティス・美upトレーニングに申し込まれている方の再申し込みは不要です。
新規の方のみ受付です
 - 抽選について
 - ・ 定員を超えた場合は抽選になります（抽選の結果は、メール・電話でお知らせしますので下記の期間内に手続きをお願いします）
 - ・ 定員に満たない教室については12月15日(日)から2次募集とし、随時募集を行います。
 - 参加料の納付および手続きについて
 - ・ 令和6年12月15日(日)～12月27日(金)までに必ず手続きをお願いします（教室当日の受付は致しません）
（なお、月1回開催のZUMBA・しなやかになる簡単ピラティス・美upトレーニングは教室受講時に参加料の納付）
 - ・ 申し込み手続き終了後の参加料について、個人都合によるキャンセルは返金は致しませんのでご了承ください。
- ※お申込時にいただいた個人情報は、本教室実施に必要な事務のために使用し、他の目的では使用することはありません