

『ENJOY』教室リスト

エンジョイ



ジュニア対象教室



一般男女対象教室

参加される教室で「ヨガマット・ストレッチポール」が必要な場合はご持参ください。

	教室名	時間	初回	回数	内容	場所	参加枠	参加料・講師
月	楽しい バドミントン	10:00~12:00	初回 4/8	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 講師：市バド連
	姿勢改善で心身のセットアップ	19:30~20:30	初回 4/8	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 講師：近藤隆久
	初級・中級 卓球	19:30~21:00	初回 4/8	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	中学生以上 15名	参加料：4,400円 講師：大田卓球
水	ナイトフィットネス	19:30~21:00	初回 4/8	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シ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 講師：体育館指導員
	カラダほぐし健康体操 初級	9:15~10:15	初回 4/3	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 講師：体育館指導員
	カラダほぐし健康体操 中級	9:15~10:30	初回 4/3	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 講師：体育館指導員
	カラダほぐし健康体操 上級	10:45~12:00	初回 4/3	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ませんか。	研修室 2F	一般男女 15名	参加料：4,400円 講師：体育館指導員
	アクティブヨガ	19:30~21:00	初回 4/3	全 12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：4,400円 講師：藤田智美
	弓道	19:30~21:30	初回 4/3	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 講師：大田弓友会
木	マシントレーニングでフレイル予防	10:15~11:30	初回 4/4	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 講師：体育館指導員
	ゆるムーブ	13:30~14:15	初回 4/4	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 講師：山崎朋子
	気功	19:30~21:00	初回 4/4	全 12回	私達にとって運動は食事と同じくらい大切です。気功も動く菜と言われるくらいで調身、調息、調心この3つを調へ一歩一歩進めましょう。	研修室 1F	一般男女 15名	参加料：4,400円 講師：郷原春美
	3B体操	19:30~21:00	初回 4/11	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 講師：恒松幸子
金	マシントレーニングA	9:15~10:30	初回 4/5	全 12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：4,400円 講師：体育館指導員
	マシントレーニングB	10:45~12:00	初回 4/5	全 12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：4,400円 講師：体育館指導員
土	エアロビクダンス	10:00~11:30	初回 4/6	全 12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：4,400円 講師：中田博子
	ナイター硬式テニス	19:00~21:00	初回 4/6	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 講師：大田ローンテニスクラブ
	ベーシックヨガ	19:30~21:00	初回 4/6	全 12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：4,400円 講師：藤田智美
	ジュニア卓球	13:30~15:00	初回 4/20	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 15名	参加料：3,850円 講師：大田卓球
	キッズあそび塾	10:00~11:30	初回 4/6	全 12回	小さい時にいろんな遊びを体験してみましょう。	競技場他	満3歳~小3 20名	参加料：3,850円 講師：体育館指導員
	ジュニア硬式テニス	10:00~11:30	初回 4/6	全 12回	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 講師：大田ローンテニスクラブ 安田増穂 他
	器械体操 A	12:45~13:45	初回 4/13	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 講師：市体操連盟 安田隆司 他
	器械体操 B	14:00~16:00	初回 4/13	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：3,850円 講師：市体操連盟 安田隆司 他
	器械体操 C	14:00~17:30	初回 4/13	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 講師：市体操連盟 安田隆司 他
	ジュニア柔道	18:00~20:00	初回 4/6	全 12回	心と体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 講師：大田柔道連盟
キッズダンス SMILING	9:00~9:45	初回 4/27	毎月第4土曜 月1回	お子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	
日	ZUMBA®	13:15~14:00	初回 4/21	毎月第3日曜 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
	美Upトレーニング	13:30~14:30	初回 4/28	毎月第4日曜 月1回	足元から整えストレッチで、筋トシで美UPをめざします。	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
	しなやかになる簡単ピラティス	11:00~11:45	初回 4/14	毎月第2・4日曜 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。	剣道場	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