

令和6年度1期 スポーツ教室【エクササイズ部門】開催要項

	種目	会場	対象	時間	開催日	回数	定員	参加料 保険料	備 考
	チャレンジ ニュースポーツ (土・日)	剣道場 他	小学3年生 以上	10:00 ~12:00	4/20 4/28 5/26 6/2 6/9 6/16 6/23 6/30 *4/20, 5/26, 6/9は 青少年の家(体育室)で行います	8	25人	4,300円 3500円 (800円)	・運動のできる服装、体育館シューズ、タオル ※家族で参加できるポッチャ等のニュースポーツをします。
女性	ストレッチヨガ (木)	剣道場	一般	13:30 ~15:00	4/18 4/25 5/9 5/16 5/23 5/30 6/6 6/13 6/20 6/27 7/4 7/11	12	40人	4,400円	・運動のできる服装、ヨガマット(貸出あり) ※ヨガで美しい姿勢を作っていきます。
一 般	エアロピクス (火)	剣道場	一般	10:30 ~12:00	4/16 4/23 5/7 5/14 5/21 5/28 6/4 6/11 6/18 6/25 7/2 7/9	12	30人	4,500円	・運動のできる服装、体育館シューズ、タオル、ヨガマット ※体全体を使って運動し体脂肪を燃やします。
	シルバースクール (火)	剣道場	60歳以上	13:15 ~14:45	4/16 4/23 5/7 5/14 5/21 5/28 6/4 6/11 6/18 6/25 7/2 7/9	12	35人	4,400円	・運動のできる服装、体育館シューズ、タオル、飲み物 ※音楽に合わせて踊ったり、ボールを使ってストレッチを行います。
	太極拳 (火)	剣道場	一般	15:00 ~16:30	4/16 4/23 5/7 5/14 5/21 5/28 6/4 6/11 6/18 6/25 7/2 7/9	12	45人	4,400円	・運動のできる服装 ※深い呼吸、ゆったりとした動作で 心を鎮め気を巡らせます。
	若返り筋メソッド インナーマッスルから の健康革命(水)	剣道場	一般	13:30 ~15:00	4/17 5/1 5/15 5/29 6/12 6/26 7/10	7	30人	2,900円	・運動のできる服装、体育館シューズ、タオル※誰にでも できる簡単な動作でインナーマッスルの再生エクササイズ です。
	夜ヨガ (水)	エアロビルーム スポーツセンター内	一般	19:00 ~20:30	4/17 4/24 5/8 5/15 5/22 5/29 6/5 6/12 6/19 6/26 7/3 7/10	12	30人	4,400円	・運動のできる服装、ヨガマット ※ヨガで美しい姿勢を作っていきます。
	コアで健康体操 (金)	剣道場	一般	10:00 ~12:00	4/19 4/26 5/10 5/24 5/31 6/7 6/14 6/21 6/28 7/5 7/12 7/19	12	35人	4,400円	・運動のできる服装、靴下、ヨガマット(貸出あり) ストレッチと体幹トレーニング等で動きやすい体をつくります。
	エンジョイ・ エクササイズ (金)	体育場	一般	10:00 ~12:00	4/19 4/26 5/10 5/24 5/31 6/7 6/14 6/21 6/28 7/5 7/12 7/19	12	30人	4,400円	・運動のできる服装、体育館シューズ、タオル ※ソフトバレーボール・バドミントン・ミニテニス等の運動を行います。
親 子	親子からだあそびと ママエアロ (火)	柔道場	1歳から入 園前の幼 児と保護 者	10:00 ~11:30	4/23 4/30 5/7 5/14 5/21 5/28 6/4 6/11 6/18 6/25 7/2 7/9	12	25組	5,800円 800円	・運動のできる服装 ※前半は親子でからだあそび、身近なものをおもちゃにして親子アイ デアC体創。後半分かれてママはエアロビタイム、子どもは先生と自 由あそび・集団あそび。
	ふれあい親子 (木)	柔道場	2歳から入 園前の幼 児と保護 者	10:00 ~11:30	4/25 5/9 5/16 5/23 5/30 6/6 6/13 6/20 6/27 7/4	10	25組	5,600円 800円	・運動のできる服装 ※音楽に合わせて踊ったり色々な道具を使った親子体操を 行います。

- * 対象者 一般とは15歳以上(中学生を除く)。
- * 参加料 上記のとおりです。なお、申込み後のキャンセルによる返金はお受けしておりません。また、荒天および災害により教室が開催不能の場合は中止となりますが、その場合も参加料等はお返しできませんので、ご了承ください。予備日の指定のある種目については、予備日の範囲内で対応します。
- * 保険料 高校生以上は参加料に保険料を含みます。中学生以下は年間1人800円の保険料が別途必要です。また、教室中に起きた傷害は応急処置までとし、その後は保険の範囲内で対応します。
- * 開催日時 上記のとおりです。また、会場等の都合により、日程等を変更する場合がありますのでご了承ください。
- * 警報発令時 開始1時間前までに暴風警報または大雪警報が解除されない場合は臨時休講とします。
- * その他 教室運営のため、本人氏名を教室名簿に掲載します。また、主催者が教室開催中に撮影した写真は、ホームページ等へ掲載されることがあります。
- * 問合せ先 公益財団法人安城市スポーツ協会 事務局 TEL 75-5182