

## 五月山体育館スポーツ教室スケジュール

多目的ルーム

2023年度

第3期

| 曜日 | 教室名                       | 時間            | レベル | 内 容  | 1回    | 2回    | 3回    | 4回    | 5回    | 6回    | 7回    | 8回    | 9回    | 10回   | 11回 | 定員  | 受講料    |
|----|---------------------------|---------------|-----|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|-----|--------|
| 月  | カロリーバーナー教室<br>16歳～        | 10:00 ～ 11:00 |     | エアロビクスダンスの基本的な動き(ステップや手の動き)を練習します。音楽に合わせて体を動かし楽しく脂肪燃焼、体力向上にもお勧めです。     | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6  | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4  | 12/11 | 12/18 |     | 30名 | 5,000円 |
| 月  | ヨガ教室①<br>16歳～             | 11:15 ～ 12:15 |     | ヨガの基本(体操・呼吸・瞑想)で心身の調整や安定を図ります。肩こりや便秘の解消にも効果的です。ゆっくり体を動かしたいという方にお勧めです。  | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6  | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4  | 12/11 | 12/18 |     | 38名 | 5,000円 |
| 月  | キックボクシングエクササイズ教室①<br>16歳～ | 12:30 ～ 13:30 | ★   | キック・パンチ・フットワークで効果的にシェイプアップ。わき腹や太ももの引き締め、ストレス解消を目的とした方にお勧めです。           | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6  | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4  | 12/11 | 12/18 |     | 30名 | 5,000円 |
| 月  | さわやか体操教室①<br>50歳～         | 13:45 ～ 14:45 |     | 音楽に合わせて色々な運動(体操やストレッチ・エアロビクスダンスなど)を行い、楽しく健康の維持増進を図ります。中高年の方にお勧めです。     | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6  | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4  | 12/11 | 12/18 |     | 30名 | 5,000円 |
| 火  | ジャズ体操教室<br>16歳～           | 10:00 ～ 11:00 |     | 軽快なリズムに合わせて楽しく体を動かし、体力の維持増進を図ります。激しい動きや速い動きが苦手という方にお勧めです。              | 10/10 | 10/17 | 10/24 | 10/31 | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/12 | 12/19 |       |     | 30名 | 4,500円 |
| 火  | やさしいエアロビクス教室<br>16歳～      | 11:15 ～ 12:15 |     | 音楽に合わせて体を動かし、心も身体もリフレッシュ！初心者の方でも参加できる楽しいエアロビクスです。                      | 10/10 | 10/17 | 10/24 | 10/31 | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/12 | 12/19 |       |     | 30名 | 4,500円 |
| 火  | さわやか体操教室②<br>50歳～         | 12:30 ～ 13:30 |     | 音楽に合わせて色々な運動(体操やストレッチ・エアロビクスダンスなど)を行い、楽しく健康の維持増進を図ります。中高年の方にお勧めです。     | 10/10 | 10/17 | 10/24 | 10/31 | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/12 | 12/19 |       |     | 30名 | 4,500円 |
| 火  | 高齢者軽トレーニング教室<br>60歳～      | 13:45 ～ 14:45 |     | 体操やストレッチ、軽い負荷を加えた筋力運動で体力・筋力低下を予防します。転倒による怪我の予防にも役立ちます。                 | 10/10 | 10/17 | 10/24 | 10/31 | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/12 | 12/19 |       |     | 30名 | 4,500円 |
| 火  | 骨盤体操教室<br>16歳～            | 15:30 ～ 16:30 |     | 骨盤のゆがみ・ゆるみ・開きを調整します。正しい位置に戻し、血行の促進、新陳代謝を高めます。腰痛緩和や便秘の解消にも効果的です。        | 10/10 | 10/17 | 10/24 | 10/31 | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/12 | 12/19 |       |     | 30名 | 4,500円 |
| 水  | キックボクシングエクササイズ教室②<br>16歳～ | 10:00 ～ 11:00 | ★   | キック・パンチ・フットワークで効果的にシェイプアップ。わき腹や太ももの引き締め、ストレス解消を目的とした方にお勧めです。           | 10/11 | 10/18 | 10/25 | 11/1  | 11/8  | 11/15 | 11/22 | 11/29 | 12/6  | 12/13 |     | 30名 | 5,000円 |
| 水  | アロマストレッチ教室<br>16歳～        | 11:15 ～ 12:15 |     | 心地よいアロマの香りと音楽でα波を引き出し、心身をリラックスさせます。ストレス解消にも効果的、ゆっくり体を動かしたいという方にお勧めです。  | 10/11 | 10/18 | 10/25 | 11/1  | 11/8  | 11/15 | 11/22 | 11/29 | 12/6  | 12/13 |     | 38名 | 5,000円 |
| 水  | スローエクササイズ教室<br>16歳～       | 12:30 ～ 13:30 |     | 呼吸法やストレッチ、筋力補強運動を組み合わせで行います。ゆっくりとした運動でリラクゼーションを図り、無理なく健康の維持増進を図ります。    | 10/11 | 10/18 | 10/25 | 11/1  | 11/8  | 11/15 | 11/22 | 11/29 | 12/6  | 12/13 |     | 30名 | 5,000円 |
| 水  | エアロ&ストレッチ教室<br>16歳～       | 13:45 ～ 14:45 |     | エアロビクスとストレッチの相乗効果で体力向上・維持、全身の柔軟性アップを目指します。運動不足の方、ストレス解消にも効果があります。      | 10/11 | 10/18 | 10/25 | 11/1  | 11/8  | 11/15 | 11/22 | 11/29 | 12/6  | 12/13 |     | 30名 | 5,000円 |
| 水  | リラックスヨガ教室①<br>16歳～        | 15:00 ～ 16:00 |     | ゆっくりとした呼吸法と無理のないポーズでリラクゼーションを図ります。ストレス解消にも効果的です。初めての方でも安心して参加していただけます。 | 10/11 | 10/18 | 10/25 | 11/1  | 11/8  | 11/15 | 11/22 | 11/29 | 12/6  | 12/13 |     | 38名 | 5,000円 |

## 五月山体育館スポーツ教室スケジュール

多目的ルーム

2023年度

第3期

| 曜日 | 教室名                     | 時間            | レベル | 内 容   | 1回   | 2回    | 3回    | 4回    | 5回    | 6回    | 7回    | 8回    | 9回    | 10回   | 11回 | 定員  | 受講料    |
|----|-------------------------|---------------|-----|---|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|-----|--------|
| 木  | コンディショニングエアロ教室<br>16歳～  | 10:00 ~ 11:00 |     | エアロビクスにより心肺機能の向上・脂肪燃焼を図り、筋トレ・ストレッチにより全身のコンディションを整えていきます。                | 10/5 | 10/12 | 10/19 | 10/26 | 11/2  | 11/9  | 11/16 | 11/30 | 12/7  | 12/14 |     | 30名 | 5,000円 |
| 木  | フラダンス教室<br>16歳～         | 11:15 ~ 12:15 |     | ハワイアンミュージックに合わせて踊ります。基本のステップ&しなやかな手と体の動きでシェイプアップ、ゆっくり体を動かしたいという方にお勧めです。 | 10/5 | 10/12 | 10/19 | 10/26 | 11/2  | 11/9  | 11/16 | 11/30 | 12/7  | 12/14 |     | 30名 | 5,000円 |
| 木  | ヒップホップジュニア教室<br>1年生～6年生 | 16:30 ~ 17:30 |     | 音楽に合わせて楽しくダンスをします。リズム感や柔軟性を養い、ダンスを通して協調性や表現力を高めていきます。                   | 10/5 | 10/12 | 10/19 | 10/26 | 11/2  | 11/9  | 11/16 | 11/30 | 12/7  | 12/14 |     | 30名 | 5,000円 |
| 木  | パワーヨガ教室①<br>16歳～        | 19:30 ~ 20:30 |     | 呼吸に合わせて姿勢を変えながら流れるようにポーズを続けます。身体のバランスを整えたり、深層筋(インナーマッスル)強化にも効果的な運動です。   | 10/5 | 10/12 | 10/19 | 10/26 | 11/2  | 11/9  | 11/16 | 11/30 | 12/7  | 12/14 |     | 38名 | 5,000円 |
| 金  | ラテンエアロ教室<br>16歳～        | 10:00 ~ 11:00 | ★★  | ラテンダンスにエアロビクスをプラスしたダンスフィットネスです。肩・腰の回旋動作で、美しいボディラインを目指します。               | 10/6 | 10/13 | 10/20 | 10/27 | 11/10 | 11/17 | 11/24 | 12/1  | 12/8  | 12/15 |     | 30名 | 5,000円 |
| 金  | トータルエクササイズ教室<br>16歳～    | 11:15 ~ 12:15 |     | 筋トレや軽いエアロビクス・ストレッチなどトレーニングを中心としたメニューで持久力・筋力・柔軟性の向上を目指します。               | 10/6 | 10/13 | 10/20 | 10/27 | 11/10 | 11/17 | 11/24 | 12/1  | 12/8  | 12/15 |     | 30名 | 5,000円 |
| 金  | パワーヨガ教室②<br>16歳～        | 12:30 ~ 13:30 |     | 呼吸に合わせて姿勢を変えながら流れるようにポーズを続けます。身体のバランスを整えたり、深層筋(インナーマッスル)強化にも効果的な運動です。   | 10/6 | 10/13 | 10/20 | 10/27 | 11/10 | 11/17 | 11/24 | 12/1  | 12/8  | 12/15 |     | 38名 | 5,000円 |
| 金  | 健康体操教室<br>16歳～          | 13:45 ~ 14:45 |     | 音楽に合わせて簡単なステップで体力向上し、リンパ・ツボを刺激して身体を芯から温めるエクササイズを行います。健康維持・良質な睡眠にも役立ちます。 | 10/6 | 10/13 | 10/20 | 10/27 | 11/10 | 11/17 | 11/24 | 12/1  | 12/8  | 12/15 |     | 30名 | 5,000円 |
| 金  | リラックスヨガ教室②<br>16歳～      | 15:00 ~ 16:00 |     | ゆっくりとした呼吸法と無理のないポーズでリラクゼーションを図ります。ストレス解消にも効果的です。初めての方でも安心して参加していただけます。  | 10/6 | 10/13 | 10/20 | 10/27 | 11/10 | 11/17 | 11/24 | 12/1  | 12/8  | 12/15 |     | 38名 | 5,000円 |
| 金  | ヨガ教室②<br>16歳～           | 19:30 ~ 20:30 |     | ヨガの基本(体操・呼吸・瞑想)で心身の調整や安定を図ります。肩こりや便秘の解消にも効果的です。ゆっくり体を動かしたいという方にお勧めです。   | 10/6 | 10/13 | 10/20 | 10/27 | 11/10 | 11/17 | 11/24 | 12/1  | 12/8  | 12/15 |     | 38名 | 5,000円 |
| 土  | ヨガ教室③<br>16歳～           | 10:00 ~ 11:00 |     | ヨガの基本(体操・呼吸・瞑想)で心身の調整や安定を図ります。肩こりや便秘の解消にも効果的です。ゆっくり体を動かしたいという方にお勧めです。   | 10/7 | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/11 | 11/18 | 12/2  | 12/9  | 12/16 | 12/23 |     | 38名 | 5,000円 |
| 土  | ヨガ教室④<br>16歳～           | 11:15 ~ 12:15 |     | ヨガの基本(体操・呼吸・瞑想)で心身の調整や安定を図ります。肩こりや便秘の解消にも効果的です。ゆっくり体を動かしたいという方にお勧めです。   | 10/7 | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/11 | 11/18 | 12/2  | 12/9  | 12/16 | 12/23 |     | 38名 | 5,000円 |
| 日  | リ・メイクヨガ教室<br>16歳～       | 9:30 ~ 10:30  |     | 座位中心で癒しを求めるヨガと筋肉を鍛えるパワーヨガの良い部分を取り入れ、体幹(内側)を再構築(Re-make)します。             | 10/1 | 10/8  | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/12 | 11/19 | 12/3  | 12/10 | 12/24 |     | 38名 | 5,000円 |
| 日  | 筋トレ・エアロビクス教室<br>16歳～    | 10:45 ~ 11:45 | ★★  | エアロビクスと筋トレ(ダンベル運動や腹筋など)を組み合わせて行います。シェイプアップはもちろん、持久力・筋力向上を目的とした方にお勧めです。  | 10/1 | 10/8  | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/12 | 11/19 | 12/3  | 12/10 | 12/24 |     | 30名 | 5,000円 |

五月山体育館スポーツ教室スケジュール

アリーナ

2023年度

第3期

| 曜日 | 教室名                                | 時間            | レベル  | 内 容  | 1回    | 2回    | 3回    | 4回    | 5回    | 6回    | 7回    | 8回    | 9回    | 10回   | 定員  | 受講料     |
|----|------------------------------------|---------------|------|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|---------|
| 月  | YMCAキッズスポーツ教室<br>(年中～年長)           | 16:00 ~ 17:00 |      | 幼少期に基本的な動き習得することで、安全かつ効果的な運動、または日常動作が行えるようになり、怪我をしない身体がつけられていきます。器具・ボール・縄・リズム表現などの様々な動きを体験し、運動できる能力を身につけていきます。 | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6  | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4  | 12/11 | 12/18 | 20名 | 15,000円 |
| 月  | 体操教室<br>(1年～6年生)                   | 17:00 ~ 18:00 |      | 鉄棒・跳び箱・マット運動を行います。発育期に必要なバランス感覚や自分の体をコントロールする調整力を養います。積極性や協調性を育てます。  | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6  | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4  | 12/11 | 12/18 | 24名 | 6,000円  |
| 火  | 成人バドミントン教室①<br>16歳～(10月～12月分)      | 11:00 ~ 13:00 | 年間教室 | 楽しみながらバドミントンの基本から応用(いろんな打ち方やフットワーク)まで練習します。またゲームを通して体力や持久力向上を図ります。   | 10/10 | 10/17 | 10/24 | 10/31 | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/12 | 12/19 |       | 16名 | 9,000円  |
| 火  | 成人バドミントン教室②<br>16歳～(10月～12月分)      | 13:30 ~ 15:30 | 年間教室 | 楽しみながらバドミントンの基本から応用(いろんな打ち方やフットワーク)まで練習します。またゲームを通して体力や持久力向上を図ります。   | 10/10 | 10/17 | 10/24 | 10/31 | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/12 | 12/19 |       | 16名 | 9,000円  |
| 火  | フットサル教室低学年①<br>(1年生～3年生)           | 16:00 ~ 17:00 |      | Jリーガーがボールをあつかう基本技術を指導します。挨拶する・ルールを守る・相手を思いやる気持ちの大切さなどを育てます。  | 10/10 | 10/17 | 10/24 | 10/31 | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/12 | 12/19 |       | 30名 | 6,300円  |
| 火  | フットサル教室高学年①<br>(4年生～6年生)           | 17:00 ~ 18:00 |      | Jリーガーが正確なドリブル・トラップ・シュートなどの技術を指導します。またゲームを通して協調性やチームワークの大切さ、社会性を育てます。   | 10/10 | 10/17 | 10/24 | 10/31 | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/12 | 12/19 |       | 24名 | 6,300円  |
| 水  | 卓球教室 初級①<br>16歳以上(10月～12月分)        | 9:15 ~ 10:45  | 年間教室 | 卓球の楽しさを知ってもらいながら、基本技術や応用技術を習得することを目指します。またゲームを通して体力や動体視力、反射神経の向上を図ります。   | 10/4  | 10/11 | 10/18 | 10/25 | 11/1  | 11/15 | 11/22 | 11/29 | 12/6  | 12/13 | 14名 | 10,000円 |
| 水  | 卓球教室 中級②<br>16歳以上(10月～12月分)        | 11:00 ~ 12:30 | 年間教室 | レベルアップを目指し、正確なサーブ・レシーブ・ツッツキの練習をします。また、ゲームを通して技術向上を図ります。  | 10/4  | 10/11 | 10/18 | 10/25 | 11/1  | 11/15 | 11/22 | 11/29 | 12/6  | 12/13 | 14名 | 10,000円 |
| 水  | 卓球教室 上級③<br>16歳以上(10月～12月分)        | 13:30 ~ 15:30 | 年間教室 | 正確なドライブ・スマッシュ・ブロックなど練習していきます。また、(いろんな打ち方やフットワーク)を覚えていきます。またゲームを通して技術向上を図ります。                                   | 10/4  | 10/11 | 10/18 | 10/25 | 11/1  | 11/15 | 11/22 | 11/29 | 12/6  | 12/13 | 20名 | 11,000円 |
| 水  | フットサル教室低学年②<br>(1年生～3年生)           | 16:00 ~ 17:00 |      | Jリーガーがボールをあつかう基本技術を指導します。挨拶する・ルールを守る・相手を思いやる気持ちの大切さなどを育てます。  | 10/4  | 10/11 | 10/18 | 10/25 | 11/1  | 11/15 | 11/22 | 11/29 | 12/6  | 12/13 | 30名 | 7,000円  |
| 水  | フットサル教室高学年②<br>(4年生～6年生)           | 17:00 ~ 18:00 |      | Jリーガーが正確なドリブル・トラップ・シュートなどの技術を指導します。またゲームを通して協調性やチームワークの大切さ、社会性を育てます。   | 10/4  | 10/11 | 10/18 | 10/25 | 11/1  | 11/15 | 11/22 | 11/29 | 12/6  | 12/13 | 24名 | 7,000円  |
| 土  | 成人バドミントン教室③<br>16歳～(10月～12月分)      | 9:00 ~ 11:00  | 年間教室 | 楽しみながらバドミントンの基本から応用(いろんな打ち方やフットワーク)まで練習します。またゲームを通して体力や持久力向上を図ります。   | 10/7  | 10/14 | 10/21 | 11/11 | 11/18 | 12/2  | 12/9  | 12/16 | 12/23 |       | 32名 | 9,000円  |
| 土  | 小学生バドミントン教室<br>(4年生～6年生)(10月～12月分) | 11:15 ~ 12:45 | 年間教室 | 楽しみながらバドミントンの基礎を練習します。いろいろな打ち方を覚え、友達とゲームが出来るようになります。協調性を身につけ、集中力を養います。   | 10/7  | 10/14 | 10/21 | 11/11 | 11/18 | 12/2  | 12/9  | 12/16 | 12/23 |       | 32名 | 6,300円  |

|                            |               |                  |
|----------------------------|---------------|------------------|
| プール教室は施設使用料がかかります【7・8月は半額】 | 大人(親子水泳同伴者含む) | 800円【70歳以上の方は半額】 |
|                            | 小学3年生～中学生     | 400円             |
|                            | 小学2年生以下       | 無料               |

※市外の方は倍額

※教室参加中の事故・ケガ等に関しては、保険の対象範囲内での対応となりますのでご了承ください。

| 傷害保険 補償内容    |                       |               |  |
|--------------|-----------------------|---------------|--|
| 死亡・後遺症傷害保険金額 | 200万円                 | 後遺障害は程度に応じて   |  |
| 入院保険金(日額)    | 3,000円                | 1事故について180日限度 |  |
| 手術保険金        | 種類により入院日額の10倍、20倍、40倍 |               |  |
| 通院保険金(日額)    | 2,000円                | 1事故について90日限度  |  |

1日目～180日以内

☆ 年齢は教室開始当日の満年齢が対象となります。

※ 卓球教室・バドミントン教室、小学生・成人とも通年教室となり、受講料の入金は各期ごとに、納入して頂きます。

※ 定員に満たない場合は、随時入会受付致します。参加状況は指導員室まで問合せください。TEL 750-2430