

五月山体育館スポーツ教室スケジュール

多目的ルーム

2024年度

第4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 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。	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17	3/24		36名	5,000円
月	ヨガ教室① 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。	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17	3/24		40名	5,000円
月	ZUMBA教室 16歳～	12:30 ~ 13:30	★	ラテンを中心とした世界中の音楽を使用してレッスンをを行います。インストラクターの動きを真似て体を動かすZUMBAは、年齢・性別問わずどなたでも楽しめます。	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17	3/24		36名	5,000円
月	さわやか体操教室① 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。	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17	3/24		36名	5,000円
火	ジャズ体操教室 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。	1/14	1/21	1/28	2/18	2/25	3/11	3/18	3/25				30名	4,000円
火	やさしいエアロビクス教室 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。	1/14	1/21	1/28	2/18	2/25	3/11	3/18	3/25				36名	4,000円
火	さわやか体操教室② 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。	1/14	1/21	1/28	2/18	2/25	3/11	3/18	3/25				36名	4,000円
火	高齢者軽トレーニング教室 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。	1/14	1/21	1/28	2/18	2/25	3/11	3/18	3/25				36名	4,000円
火	骨盤体操教室 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。	1/14	1/21	1/28	2/18	2/25	3/11	3/18	3/25				40名	4,000円
水	エアロ&ストレッチ教室② 16歳～	10:00 ~ 11:00		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。	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12		36名	5,000円
水	アロマストレッチ教室 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。	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12		40名	5,000円
水	スローエクササイズ教室 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て行います。ゆっくり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。	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12		36名	5,000円
水	コンディショニングエアロ教室 16歳～	13:45 ~ 14:45		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。	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12		36名	5,000円
水	リラックスヨガ教室① 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。	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12		40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

2024年度

第4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	トータルエクササイズ教室 16歳～	10:15 ~ 11:15		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。	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13		36名	5,000円
木	フラダンス教室 16歳～	11:30 ~ 12:30		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。	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13		36名	5,000円
木	ジュニアダンス教室 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。ブレイクダンスなどの動作もとり入れ、リズム感や柔軟性を養い、協調性・表現力を高めます。	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13		30名	5,000円
木	パワーヨガ教室① 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。	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13		40名	5,000円
金	ラテンエアロ教室 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。	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14		36名	5,000円
金	パワーヨガ教室② 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。	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14		40名	5,000円
金	健康体操教室 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。	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14		36名	5,000円
金	リラックスヨガ教室② 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。	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14		40名	5,000円
金	ヨガ教室② 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。	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14		40名	5,000円
土	ヨガ教室③ 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。	1/11	1/18	1/25	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22		40名	5,000円
土	ヨガ教室④ 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。	1/11	1/18	1/25	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22		40名	5,000円
日	リ・メイクヨガ教室 16歳～	9:30 ~ 10:30		筋肉にアプローチする動きを取り入れることにより体幹コア(からだの内側)を再構築(Re-make)していきます。	1/12	1/19	1/26	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23		40名	5,000円
日	エアロ&ストレッチ教室① 16歳～	10:45 ~ 11:45		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。	1/12	1/19	1/26	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23		36名	5,000円

五月山体育館スポーツ教室スケジュール

温水プール

2024年度

第4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	12回	13回	14回	定員	受講料
月	成人水泳教室中級 16歳～	10:00 ～ 11:00	★	4泳法のテクニックと泳力向上を目標に練習します。	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17	3/24					24名	5,000円
月	水中健康教室① 16歳～	11:30 ～ 12:30		水中歩行や水中運動により、水の抵抗で手足の筋力アップを図ります。運動不足解消・体力向上を目的とする方にお勧めです。	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17	3/24					30名	4,000円
月	幼児水泳教室① 4歳～6歳	15:15 ～ 16:15		水慣れから水中姿勢・キック・呼吸などの基本練習。クロール25m背泳ぎ25m(ヘルパー付)泳ぐことを目指します。	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17	3/24					30名	7,500円
月	小学生水泳教室初級①	16:30 ～ 17:30		水慣れから水中姿勢・キック・呼吸などの基本練習。クロール25m背泳ぎ25m(ヘルパーなし)泳ぐことを目指します。	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17	3/24					36名	6,000円
月	小学生水泳教室中級①	17:35 ～ 18:35	★	クロールと背泳ぎが12.5m泳げる生徒を対象に、クロール・背泳ぎの泳力の向上を目指します。また、平泳ぎ・バタフライの練習を行います。(ヘルパーなし)	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17	3/24					14名	6,000円
火	成人水泳教室初級① 16歳～	10:00 ～ 11:00		クロール背泳ぎを基本からゆっくり練習します。全身運動で無理なく体力向上を図ります。運動不足解消にもお勧めです。	1/14	1/21	1/28	2/18	2/25	3/11	3/18	3/25							24名	4,000円
火	親子水泳教室① 6ヶ月～3歳児	11:15 ～ 12:15		親子で水遊び、スキンシップを図りながら水慣れ・浮く・潜るなどの練習を行います。	1/14	1/21	1/28	2/18	2/25	3/11	3/18	3/25							24組	4,000円
火	幼児水泳教室② 4歳～6歳	15:15 ～ 16:15		水慣れから水中姿勢・キック・呼吸などの基本練習。クロール25m背泳ぎ25m(ヘルパー付)泳ぐことを目指します。	1/14	1/21	1/28	2/18	2/25	3/11	3/18	3/25							30名	6,000円
火	小学生水泳教室初級②	16:30 ～ 17:30		水慣れから水中姿勢・キック・呼吸などの基本練習。クロール25m背泳ぎ25m(ヘルパーなし)泳ぐことを目指します。	1/14	1/21	1/28	2/18	2/25	3/11	3/18	3/25							36名	4,800円
水	親子水泳教室② 6ヶ月～3歳児	10:15 ～ 11:15		親子で水遊び、スキンシップを図りながら水慣れ・浮く・潜るなどの練習を行います。	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12					24組	5,000円
水	水中健康教室② 16歳～	11:30 ～ 12:30		水中歩行や水中運動により、水の抵抗で手足の筋力アップを図ります。運動不足解消・体力向上を目的とする方にお勧めです。	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12					30名	4,000円
水	幼児水泳教室③ 4歳～6歳	15:15 ～ 16:15		水慣れから水中姿勢・キック・呼吸などの基本練習。クロール25m背泳ぎ25m(ヘルパー付)泳ぐことを目指します。	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12					30名	7,500円
水	小学生水泳教室初級③	16:30 ～ 17:30		水慣れから水中姿勢・キック・呼吸などの基本練習。クロール25m背泳ぎ25m(ヘルパーなし)泳ぐことを目指します。	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12					36名	6,000円
水	小学生水泳教室中級②	17:35 ～ 18:35	★	クロールと背泳ぎが12.5m泳げる生徒を対象に、クロール・背泳ぎの泳力の向上を目指します。また、平泳ぎ・バタフライの練習を行います。(ヘルパーなし)	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12					14名	6,000円
水	スイム4泳法教室① 中学生以上	19:30 ～ 20:30		4泳法の基本(キック・呼吸・ストローク)から段階を追って練習します。	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12					14名	5,000円

五月山体育館スポーツ教室スケジュール

温水プール

2024年度

第4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	12回	13回	14回	定員	受講料
木	幼児水泳教室④ 4歳～6歳	15:15 ~ 16:15		水慣れから水中姿勢・キック・呼吸などの基本練習。 クロール25m背泳ぎ25m(ヘルパー付)泳ぐことを目指します。	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13					30名	7,500円
木	小学生水泳教室初級④	16:30 ~ 17:30		水慣れから水中姿勢・キック・呼吸などの基本練習。 クロール25m背泳ぎ25m(ヘルパーなし)泳ぐことを目指します。	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13					36名	6,000円
金	成人水泳教室初心者 16歳～	10:00 ~ 11:00		泳ぎの基本を段階を追ってゆっくり練習します。顔付けが出来ないなど不安のある方も安心して参加していただけます。	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14					24名	5,000円
金	アクアビクス教室 16歳～	11:30 ~ 12:30	★	音楽に合わせて水中エアロビクスダンス。水の抵抗を利用し楽しく効果的に全身のシェイプアップを図ります。泳げない方も安心して参加していただけます。	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14					30名	4,000円
金	幼児水泳教室⑤ 4歳～6歳	15:15 ~ 16:15		水慣れから水中姿勢・キック・呼吸などの基本練習。 クロール25m背泳ぎ25m(ヘルパー付)泳ぐことを目指します。	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14					30名	7,500円
金	小学生水泳教室初級⑤	16:30 ~ 17:30		水慣れから水中姿勢・キック・呼吸などの基本練習。 クロール25m背泳ぎ25m(ヘルパーなし)泳ぐことを目指します。	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14					36名	6,000円
金	小学生水泳教室中級③	17:35 ~ 18:35	★	クロールと背泳ぎが12.5m泳げる生徒を対象に、クロール・背泳ぎの泳力の向上を目指します。また、平泳ぎ・バタフライの練習を行います。(ヘルパーなし)	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14					14名	6,000円
金	スイム4泳法教室② 中学生以上	19:30 ~ 20:30		4泳法の基本(キック・呼吸・ストローク)から段階を追って練習します。	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14					14名	5,000円
土	成人水泳教室初級② 16歳～	10:30 ~ 11:30		クロール背泳ぎを基本からゆっくり練習します。全身運動で無理なく体力向上を図ります。運動不足解消にもお勧めです。	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15					24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

2024年度

第4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	12回	定員	受講料
月	YMCAキッズスポーツ教室 (年中～年長)	16:00 ~ 17:00		幼少期に基本的な動きを習得することで、安全かつ効果的な運動、または日常生活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。	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17	3/24			20名	15,000円
月	体操教室 (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。	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17	3/24			24名	6,000円
火	成人バドミントン教室① 16歳～(1月～3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。	1/14	1/21	1/28	2/18	2/25	3/11	3/18	3/25					16名	8,800円
火	成人バドミントン教室② 16歳～(1月～3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。	1/14	1/21	1/28	2/18	2/25	3/11	3/18	3/25					16名	8,800円
火	フットサル教室低学年① (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を育てます。	1/14	1/21	1/28	2/18	2/25	3/11	3/18	3/25					30名	5,600円
火	フットサル教室高学年① (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。	1/14	1/21	1/28	2/18	2/25	3/11	3/18	3/25					24名	5,600円
水	卓球教室 初級 16歳以上(1月～3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。	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12			14名	10,000円
水	卓球教室 中級 16歳以上(1月～3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。	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12			14名	10,000円
水	卓球教室 上級 16歳以上(1月～3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ながら、(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。	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12			20名	11,000円
水	フットサル教室低学年② (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を育てます。	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12			30名	7,000円
水	フットサル教室高学年② (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。	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12			24名	7,000円
木	サンバースJrバレーボール教室① 1年生～6年生(男女)	16:30 ~ 18:00	年間教室	バレーボールの楽しさを知ってもらいながら、基本から練習していきます。またゲームを通して体力や持久力向上を図ります。	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27		30名	13,750円
木	サンバースJrバレーボール教室② 中学生(男子)	18:00 ~ 20:00	年間教室	バレーボールの基本から応用(トス・レシーブ・アタック)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。	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27		30名	16,500円
土	成人バドミントン教室③ 16歳～(1月～3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。	1/11	1/18	1/25	2/8	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29			32名	11,000円
土	小学生バドミントン教室 (4年生～6年生)(1月～3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。	1/11	1/18	1/25	2/8	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29			32名	7,000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

☆ 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・バレーボール教室・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

※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