

令和2年度 大森スポーツセンター スポーツ教室 日程表

【公募】がっつりコース [全10回]

4,000円 (初回一括払い)

教室名	曜日	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ソフトエアロ 15歳以上	火	10:00~11:00	4/14~6/23			ブラジルキャンプのため スポーツ教室はお休みです			10/6~12/15			1/5~3/23		
			5/5除く						11/3除く			2/2・23除く		
新 美・Body 15歳以上	木	10:00~11:15	4/16~6/18			ブラジルキャンプのため スポーツ教室はお休みです			10/8~12/10			1/7~3/25		
												2/4・11除く		
筋トレ・で・スリム 15歳以上	木	14:30~15:45	4/16~6/18			ブラジルキャンプのため スポーツ教室はお休みです			10/8~12/10			1/7~3/25		
												2/4・11除く		
シェイプアップエアロ 15歳以上	金	10:00~11:15	4/17~6/19			ブラジルキャンプのため スポーツ教室はお休みです			10/9~12/11			1/8~3/12		

【公募】いきいきコース [全10回]

4,000円 (初回一括払い)

教室名	曜日	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
健康マット体操 60歳以上	月	14:00~15:00	4/13~6/22			ブラジルキャンプのため スポーツ教室はお休みです			10/5~12/14			1/4~3/15		
			5/4除く						11/23除く			1/11除く		
いきいき体操 60歳以上	火	14:00~15:15	4/14~6/23			ブラジルキャンプのため スポーツ教室はお休みです			10/6~12/15			1/5~3/23		
			5/5除く						11/3除く			2/2・23除く		
はつらつリズム体操 60歳以上	水	15:00~16:00	4/1~6/24			ブラジルキャンプのため スポーツ教室はお休みです			10/7~12/9			1/6~3/17		
			4/29・5/6・6/3除く									2/3除く		
リズム・で・筋トレ 60歳以上	木	13:00~14:00	4/16~6/18			ブラジルキャンプのため スポーツ教室はお休みです			10/8~12/10			1/7~3/25		
												2/4・11除く		
足腰元気体操 60歳以上	金	14:00~15:15	4/17~6/19			ブラジルキャンプのため スポーツ教室はお休みです			10/9~12/11			1/8~3/12		

【公募】ゆったりコース [全8回]

リフレッシュヨガ 4,500円 / その他 4,000円 (初回一括払い)

教室名	曜日	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
リフレッシュヨガ90分 15歳以上	火	9:30~11:00 健康体育室C	4/21~6/16			ブラジルキャンプのため スポーツ教室はお休みです			10/13~12/8			1/12~3/16		
			5/5除く						11/3除く			2/2・23除く		
かんたんヨガ 15歳以上	火	11:30~12:30	4/21~6/16			ブラジルキャンプのため スポーツ教室はお休みです			10/13~12/8			1/12~3/16		
			5/5除く						11/3除く			2/2・23除く		
太極拳 15歳以上	水	9:45~10:45 健康体育室B	4/15~6/24			ブラジルキャンプのため スポーツ教室はお休みです			10/21~12/9			1/13~3/17		
			4/29・5/6・6/3除く									1/20・2/3除く		
優雅なフラダンス 15歳以上	木	9:45~10:45 健康体育室C	4/23~6/11			ブラジルキャンプのため スポーツ教室はお休みです			10/15~12/3			1/14~3/18		
												2/4・11除く		

【公募】幼児コース [全8回]

8,000円 (初回一括払い)

教室名	曜日	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
新 幼児体操 (年少) 4歳	水	15:00~15:50 健康体育室C	4/15~6/24			ブラジルキャンプのため スポーツ教室はお休みです			10/21~12/9			1/13~3/17		
			4/29・5/6・6/3除く									1/20・2/3除く		
新 幼児体操 (年中・年長) 5歳~6歳の未就学児	水	16:00~16:50 健康体育室C	4/15~6/24			ブラジルキャンプのため スポーツ教室はお休みです			10/21~12/9			1/13~3/17		
			4/29・5/6・6/3除く									1/20・2/3除く		

【公募】ベビーコース [全8回]

1回600円 (当日払い)

教室名	曜日	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ベビーとママのリフレッシュ体操 3か月~1歳未満	月	10:00~10:50 健康体育室C	4/20~6/15			ブラジルキャンプのため スポーツ教室はお休みです			10/12~12/7			1/18~3/8		
			5/4除く						11/23除く					
なかよし親子体操 歩行可能な1歳~2歳	月	11:00~11:50 健康体育室C	4/20~6/15			ブラジルキャンプのため スポーツ教室はお休みです			10/12~12/7			1/18~3/8		
			5/4除く						11/23除く					
チャレンジ親子体操 2歳~3歳	木	11:00~11:50 健康体育室C	4/23~6/11			ブラジルキャンプのため スポーツ教室はお休みです			10/15~12/3			1/14~3/18		
												2/4・11除く		

【当日】当日参加コース

1回500円 (当日払い)

教室名	曜日	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ストレッチ&筋トレ (月) おおむね60歳以上	月	10:00~11:00	4/6~6/29			8/31~9/28			10/5~12/14			1/4~3/15		
			5/4除く			7/6~8/24・9/21除く			11/23除く			1/11除く		
ピラティス 15歳以上	火	19:00~20:00	4/7~6/30			9/1~9/29			10/6~12/15			1/5~3/16		
			5/5除く			7/7~8/25・9/22除く			11/3除く			2/2・23除く		
やさしいヨガ 15歳以上	水	10:00~11:00	4/8~6/24			9/2~9/30			10/7~12/16			1/6~3/17		
			4/29・5/6・6/3除く			7/1~8/26除く						2/3除く		
ストレッチ&筋トレ (水) おおむね60歳以上	水	13:30~14:30	4/8~6/24			9/2~9/30			10/7~12/16			1/6~3/17		
			4/29・5/6・6/3除く			7/1~8/26除く						2/3除く		
仕事帰りのヨガ 15歳以上	木	19:00~20:00	4/9~6/25			8/27~9/24			10/1~12/17			1/7~3/18		
						7/2~8/20除く						2/4・11除く		
ベーシックエアロ 15歳以上	金	19:00~20:00	4/10~6/26			8/28~9/25			10/2~12/18			1/8~3/19		
						7/3~8/21除く								
ステップエアロ 15歳以上	土	14:00~15:00	4/11~6/27			8/29~9/26			10/3~12/19			1/9~3/20		
						7/4~8/22除く								
ボクシングエクササイズ 15歳以上	日	14:00~15:00	4/12~6/28			8/30~9/27			10/4~12/20			1/10~3/21		
						7/5~8/23除く			10/11除く					