

令和6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 定員 各24人 [全10回] 5,000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	9:30~10:30 トレーニングルーム	4/9~6/11			7/2~9/17 8/6・13除く			10/8~12/10			1/7~3/18 2/4除く		
筋トレ・で・スリム 15歳以上	木	14:30~15:30 トレーニングルーム	4/11~6/13			7/4~9/19 8/8・15除く			10/10~12/12			1/9~3/20 2/6除く		
シェイプアップエアロ 15歳以上	金	9:30~10:30 トレーニングルーム	4/12~6/21 5/3除く			7/12~9/20 8/16除く			10/11~12/13			1/10~3/14		

【公募】いきいきコース 定員 各24人 [全10回] 5,000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
ストレッチ&軽体操 60歳以上	月	9:30~10:30 トレーニングルーム	4/8~6/17 5/6除く			7/1~9/16 7/15 8/12除く			10/7~12/16 10/14除く			1/6~3/24 1/13 2/24除く		
健康マット体操 60歳以上	月	14:30~15:30 トレーニングルーム	4/8~6/17 5/6除く			7/1~9/16 7/15 8/12除く			10/7~12/16 10/14除く			1/6~3/24 1/13 2/24除く		
いきいき体操 60歳以上	火	14:30~15:30 トレーニングルーム	4/9~6/11			7/2~9/17 8/6・13除く			10/8~12/10			1/7~3/18 2/4除く		
さわやかリズム体操 60歳以上	水	9:30~10:30 トレーニングルーム	4/10~6/19 6/5除く			7/3~9/18 8/7・14除く			10/9~12/11			1/8~3/19 2/5除く		
お気軽健康体操 60歳以上	水	14:30~15:30 トレーニングルーム	4/10~6/19 6/5除く			7/3~9/18 8/7・14除く			10/9~12/11			1/8~3/19 2/5除く		
足腰元気体操 60歳以上	金	14:30~15:30 トレーニングルーム	4/12~6/21 5/3除く			7/12~9/20 8/16除く			10/11~12/13			1/10~3/14		

※日程は都合により変更・中止する場合があります

【公募】ゆったりコース 定員 各24人 [全8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
かんたんヨガ 15歳以上	火	9:30~10:30 健康体育室C	4/16~6/4			7/9~9/10 8/6・13除く			10/15~12/3			1/14~3/18 2/4・11除く		
太極拳 15歳以上	水	9:30~10:30 健康体育室B	4/17~6/12 6/5除く			7/10~9/11 8/7・14除く			10/16~12/4			1/15~3/12 2/5除く		
優雅なフラダンス 15歳以上	木	9:30~10:30 健康体育室C	4/18~6/6			7/4~9/5 8/8・15除く			10/17~12/5			1/9~3/6 2/6除く		

【公募】幼児コース 定員 各12人 [全8回] 1回1,000円 (毎回当日払い)

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
幼児体操 年少・年中(3~5歳)	水	15:00~15:50 健康体育室C	4/17~6/12 6/5除く			7/10~9/11 8/7・14除く			10/16~12/4			1/15~3/12 2/5除く		
幼児体操 年長(5~6歳)	水	16:00~16:50 健康体育室C	4/17~6/12 6/5除く			7/10~9/11 8/7・14除く			10/16~12/4			1/15~3/12 2/5除く		

【公募】ベビーコース 定員 各14組 [全8回] 1回600円 (毎回当日払い)

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
ふれあい運動遊び 歩行可能な1~2歳	月	9:30~10:20 健康体育室C	4/15~6/17 4/29 5/6除く			7/1~9/2 7/15 8/12除く			10/21~12/16 11/4除く			1/6~3/10 1/13 2/24除く		
親子運動遊び 2~3歳	月	10:50~11:40 健康体育室C	4/15~6/17 4/29 5/6除く			7/1~9/2 7/15 8/12除く			10/21~12/16 11/4除く			1/6~3/10 1/13 2/24除く		

※日程は都合により変更・中止する場合があります

【当日】当日参加コース 定員 20~24人 1回500円 (毎回当日払い)

教室名	曜日	時間	日 程														
ボディケアリセット 15歳以上 (24人)	火	19:00~20:00 トレーニングルーム	4/9~3/18			「8/6・13」「12/24・31」「2/4・11」除く											
ろっ骨エクササイズカキラ 15歳以上 (24人)	金	19:00~20:00 トレーニングルーム	4/5~3/14			「5/3」「8/16」「12/27」「1/3」除く											
チャレンジステップ 15歳以上 (20人)	土	9:30~10:30 トレーニングルーム	4/6~3/15			「5/4」「8/17」「11/23」「12/28」「1/4」除く											
ボクシングエクササイズ 15歳以上 (24人)	日	9:30~10:30 トレーニングルーム	4/7~3/16			「5/5」「8/11」「12/22・29」「1/5」除く											