

平成30年度 株式会社スピナ スポーツ・健康教室 実施計画 [17教室]

■お問合せ先(下記会場にご連絡ください)

No.	教室名	回数	期日・時間	曜日	会場	対象	定員	指導者(所属)	受講料	内容
1	テニス初級教室	5回 更新制	通年 11:00～13:00	月	桃園庭球場 (093-671-3503)	18歳以上	10人	嶋田 知己	6,700円	テニスを始めたい方、テニスの基礎から指導いたします。
2	テニス初級教室	5回 更新制	通年 11:00～13:00	火		18歳以上	10人	井上 朝生	6,700円	テニスを始めたい方、テニスの基礎から指導いたします。
3	キッズテニス教室	5回 更新制	通年 17:00～18:00	火		小学1年生 ～ 小学3年生	15人	庄野屋 幸雄	3,900円	テニスをやってみたい子供達に楽しく指導いたします。冬季は日曜日に変更し、親子で参加できます。
4	ピラティス トレーニング	6回 更新制	通年 10:00～11:00	月	桃園球場内 スタジオ (093-671-3503)	18歳以上	20人	竹田 久美子	5,200円	インナーマッスルを鍛え、骨盤を安定させます。
5	初めての社交 ダンス教室	4	通年 15:00～16:30 (月4回を12クール)	火	的場池体育館 (093-631-0180)	おおむね 50歳以上	20人	森本 ひろみ	2,500円	初めての方が気軽に参加できる初心者向け社交ダンス教室。これから何か始めたいという方に最適です。
6	社交ダンス教室	4	通年 19:00～20:30 (月4回を12クール)	火		おおむね 50歳以上	20人	富田 純人	2,500円	シニアのための社交ダンス教室。昼間に通うのが難しい方向けの、夜の教室です。足腰の運動や脳トレにも最適です。
7	健康づくり社交 ダンス教室	4	通年 13:00～14:30 (月4回を12クール)	水		おおむね 50歳以上	20人	富田 純人	2,500円	シニアのための健康づくり・生きがいづくりを目的とした社交ダンス教室。足腰の運動や脳トレにも最適な教室です。
8	太極拳クラブ	4	通年 10:30～12:00 (月4回を12クール)	木		おおむね 50歳以上	20人	篠原 和子	2,000円	太極拳の教室。初心者の方大歓迎、健康づくりにも最適です。
9	楽々フィットネス	6	通年 10:30～12:00	月		50歳以上	20人	村上 真由美	3,100円	柔軟性と持久力を高めることを目標に、手軽にやれる有酸素運動と筋トレを行います。
10	足腰シャキーン!	6	通年 10:00～11:30	火		65歳以上	20人	竹村 亮子	3,100円	体に負担をかけない程度で、下半身の強化を中心とした筋トレと有酸素運動を行います。

平成30年度 株式会社スピナ スポーツ・健康教室 実施計画 [17教室]

■お問合せ先(下記会場にご連絡ください)

No.	教室名	回数	期日・時間	曜日	会場	対象	定員	指導者(所属)	受講料	内容
11	健康体操教室	10	通年 13:30～15:30	火	的場池体育館 (093-631-0180)	65歳以上	30人	村上 真由美	5,200円	ニュースポーツ・リズム体操・太極拳など、色々な運動を行い健康な体作りを目指します。
12	太極柔力球	6	通年 12:00～14:00	水		65歳以上	15人	松永 美和子	3,100円	太極拳の動きをおうようしてラケットを振り、ボールを打ち合います。楽しみながら、心肺機能を高め、体幹も鍛えます。
13	自彊術教室	6	通年 10:30～12:00	木		55歳以上	15人	吉岡 和子	3,100円	日本初の健康体操である、自彊術の31の動作を行います。
14	いきいき エアロビクス	6	通年 14:00～16:00	木		55歳以上	30人	高橋 由美子	6,200円	中高年向けにエアロビクスを中心とした有酸素運動を行い、持久力・柔軟性・筋力の強化を行います。
15	ケアビクス	6	通年 10:30～12:00	金		70歳以上	20人	村上 真由美	3,100円	椅子に座っての有酸素運動・ストレッチ・筋トレを通して、体力増進と「脳」のトレーニングを図ります。
16	シニア健康教室	6	通年 13:30～15:30	金		65歳以上	20人	村上 真由美	3,100円	体に負担をかけずに、バランスよく筋トレと有酸素運動を行います。
17	骨盤ストレッチ &チェアー	6	通年 15:00～16:30	金		65歳以上	20人	白石 由美	3,100円	椅子に座っての有酸素運動・ストレッチ・筋トレを通して、持久力の向上と体力の強化を図ります。