

旭スポーツセンター

1月 2月 3月

冬の定期教室

スポーツ教室

火	バドミントン	9：00～10：45 参加料：14,040円(シャトル代含む) 対象：16歳以上 定員：33名 ≪全12回≫ 1月6,13,20,27日 2月3,10,17,24日 3月3,10,17,24日 バドミントンの楽しさを味わい、仲間づくりもできます！初心者も大歓迎♪
	フラダンス 初級	11：00～11：50 参加料：9,000円 対象：16歳以上 定員：40名 ≪全12回≫ 1月6,13,20,27日 2月3,10,17,24日 3月3,10,17,24日 フラダンスの基本を学び、心身のリラックスと体力・美容の向上を目指します！
	卓球(火)	13：00～14：45 参加料：11,400円(ボール代含む) 対象：16歳以上 定員：42名 ≪全12回≫ 1月6,13,20,27日 2月3,10,17,24日 3月3,10,17,24日 基礎技術の習得と応用技術のレベルアップを図ります！初心者も大歓迎♪
水	K-POP 完コピマスター	12：00～12：50 参加料：6,600円 対象：16歳以上 定員：20名 ≪全11回≫ 1月7,14,21,28日 2月4,18,25日 3月4,11,18,25日 今人気のK-POPダンスを1曲通して踊れるようにレッスンします。
金	卓球(金)	9：00～10：45 参加料：10,450円(ボール代含む) 対象：16歳以上 定員：42名 ≪全11回≫ 1月9,16,23,30日 2月6,13,20,27日 3月6,13,27日 基礎技術の習得と応用技術のレベルアップを図ります！初心者も大歓迎♪
	ベリーダンス	9：00～9：50 参加料：9,000円 対象：16歳以上 定員：12名 ≪全12回≫ 1月9,16,23,30日 2月6,13,20,27日 3月6,13,20,27日 お腹周りを動かして踊ることウエスト、ヒップの引き締め効果抜群♪
	フラメンコ	11：00～11：50 参加料：8,250円 対象：16歳以上 定員：15名 ≪全11回≫ 1月9,16,23,30日 2月6,13,20,27日 3月6,13,27日 独特のリズムに合わせて、スペインの情熱的なダンスを踊りましょう♪
	フラダンス 中級	10：30～11：20 参加料：8,250円 対象：16歳以上 定員：30名 ≪全11回≫ 1月9,16,23,30日 2月6,13,20,27日 3月6,13,27日 初級からステップアップした中級者向けのコースです！
	太極拳	11：30～12：45 参加料：7,700円 対象：16歳以上 定員：40名 ≪全11回≫ 1月9,16,23,30日 2月6,13,20,27日 3月6,13,27日 健康づくりにも役立つ、誰もが気軽に楽しめる基本をマスターしましょう！
	みんなの テニス教室	13：15～14：30 参加料：12,100円 対象：16歳以上 定員：12名 ≪全11回≫ 1月9,16,23,30日 2月6,13,20,27日 3月6,13,27日 ラケットの握り、振り方、ステップなど基礎を練習して、ゲームを楽しみましょう♪

ヨガ・調整系

月	深める陰ヨガ	10：00～10：50 参加料：4,550円 対象：16歳以上 定員：15名 ≪全7回≫ 1月5,26日 2月2,9日 3月2,9,23日 リラックス効果やコリ・むくみ解消に繋がります♪初心者の方にもオススメ☆
火	こり改善 ヨーガ	12：00～12：50 参加料：7,800円 対象：16歳以上 定員：30名 ≪全12回≫ 1月6,13,20,27日 2月3,10,17,24日 3月3,10,17,24日 日々のストレスでの「こり」をほぐして心もカラダもスッキリ☆
水	ベーシック ピラティス	19：30～20：20 参加料：7,150円 対象：16歳以上 定員：40名 ≪全11回≫ 1月7,14,21,28日 2月4,18,25日 3月4,11,18,25日 じっくりインナーマッスルを鍛えて、美しいボディラインになりましょう☆
木	骨盤 インディエニング	10：00～10：50 参加料：7,700円 対象：16歳以上 定員：30名 ≪全11回≫ 1月8,15,22,29日 2月5,12,19,26日 3月5,12,19日 骨盤周りを中心にゆがみを解消していきましょう♪

＊ヨガ・ピラティス教室は、裸足で行います。エアロビクスの教室は室内シューズが必要です。

募集期間

11/5(水)～11/26(水)必着

※お申し込み方法は、裏面をご覧ください。

健康づくり教室

火	転倒骨折予防	10：00～10：50 参加料：6,600円 対象：60歳以上 定員：30名 ≪全12回≫ 1月6,13,20,27日 2月3,10,17,24日 3月3,10,17,24日 つまずかない、転ばない、元気に歩けるカラダづくりを目指しましょう！
水	キラッと はつらつ健康	9：30～10：45 参加料：6,600円 対象：55歳以上 定員：50名 ≪全11回≫ 1月7,14,21,28日 2月4,18,25日 3月4,11,18,25日 リズム体操やストレッチ、軽スポーツ(ソフトバレー、卓球など)を行います♪
	ニコニコ 機能体操	13：30～14：30 参加料：3,200円 対象：16歳以上 定員：10名 ≪全8回≫ 1月7,14,21,28日 2月4,18,25日 3月4日 身体障がいのある方対象に体操や軽スポーツ、レクリエーションを行います♪ (介護を必要とせず、来館できる方対象)
木	いつまでも 健康(木)	9：15～10：30 参加料：7,200円 対象：60歳以上 定員：18名 ≪全12回≫ 1月8,15,22,29日 2月5,12,19,26日 3月5,12,19,26日 筋力トレーニングやストレッチなど運動を通して、元気な脳とカラダづくりを目指します！
金	いつまでも 健康(金) ①・②	①9：00～9：50 参加料：各6,050円 ②10：00～10：50 対象：60歳以上 定員：18名 ≪全11回≫ 1月9,16,23,30日 2月6,13,20,27日 3月6,13,27日 筋力トレーニングやストレッチなど運動を通して、元気な脳とカラダづくりを目指します！
	モリモリ 健康力UP	9：15～10：15 参加料：6,050円 対象：55歳以上 定員：50名 ≪全11回≫ 1月9,16,23,30日 2月6,13,20,27日 3月6,13,27日 ストレッチ・リズム体操、簡単なダンスで、元気に健康なカラダを目指します♪
土	いつまでも 健康(土)	10：00～10：50 参加料：6,600円 対象：60歳以上 定員：18名 ≪全12回≫ 1月10,17,24,31日 2月7,14,21,28日 3月7,14,21,28日 筋力トレーニングやストレッチなど運動を通して、元気な脳とカラダづくりを目指します！

＊すべて、室内シューズが必要です。

文化教室

月	韓国語を話そう	初級 9：30～10：30 参加料：5,950円 中級 10：45～11：45 参加料：5,950円 対象：16歳以上 定員：15名 ≪全7回≫ 1月5,26日 2月2,9日 3月2,9,23日 文章を実際に声に出し会話ができるようになります！
火	健康 マージャン	9：00～10：45 参加料：9,350円 対象：16歳以上 定員：36名 ≪全11回≫ 1月6,13,20,27日 2月3,10,17,24日 3月3,10,17日 点のつけ方や役などを解説しながら、実践もしていきます！初心者も大歓迎!
水	達筆への道 (硬筆)	9：30～11：00 参加料：3,750円 対象：16歳以上 定員：16名 ≪全5回≫ 1月14,28日 2月25日 3月11,25日 美しく正しい字を書けるようになってみませんか？仲間づくりにも♪
金	有段者への道 はじめての硬筆 ※小学生～	17：00～18：30 参加料：6,750円 ※テキスト800円/月 他用紙代 対象：小学生以上 定員：16名 ≪全9回≫ 1月9,16,30日 2月6,13,27日 3月6,13,27日 毎月課題に取り組み検定を受けます！目指せ“美文字有段者”！
土	歌声サロン 歌おう～ハモろう～	10：30～11：30 参加料：6,300円 対象：16歳以上 定員：25名 ≪全9回≫ 1月10,17,31日 2月7,14,21日 3月7,14,21日 ピアノの演奏に合わせて合唱をします！発声は体力づくりにも効果的です♪

こども向け教室

火	チアダンス	スカーレット 15：30～16：20 参加料：9,000円 対象：年中～年長 定員：15名 バイオレット 16：30～17：20 参加料：9,000円 対象：小学生 定員：15名 ≪全12回≫ 1月6,13,20,27日 2月3,10,17,24日 3月3,10,17,24日 お友達と楽しく元気に踊りましょう♪基礎から学べるので初めてのお子様でも安心です！
水	キッズ K-POPダンス	初級 17：10～17：55 参加料：8,250円 対象：小・中学生 定員：15名 初級クラスは、ダンスの基礎練習からはじめ、曲の一部を踊れるように練習します！ 中級 18：00～18：45 参加料：8,250円 対象：小・中学生 定員：15名 ≪全11回≫ 1月7,14,21,28日 2月4,18,25日 3月4,11,18,25日 中級クラスは、フォーメーションを付けて、1曲を通して踊れるように練習します！
	幼児体操	15：30～16：30 参加料：5,500円 対象：年少～年長 定員：30名 ≪全11回≫ 1月7,14,21,28日 2月4,18,25日 3月4,11,18,25日 小学校にあがる前に跳び箱・鉄棒等を使い基礎体力と運動能力の向上を図ります！
	スラムミニバス ダンク	17：15～18：30 参加料：8,000円 対象：小学生 定員：30名 ≪全10回≫ 1月7,14,21,28日 2月4,25日 3月4,11,18,25日 ルールや基礎など基本的な動きから試合形式など、バスケットボールの楽しさを学びます!!
	フットサル	幼児・ジュニア 15：30～16：45 参加料：10,450円 対象：年中・年長・小学1～2年生 定員：30名 少年 17：00～18：30 参加料：10,450円 対象：小学3～6年生 定員：30名 ≪全11回≫ 1月7,14,21,28日 2月4,18,25日 3月4,11,18,25日 Y.S.C.C.コーチによるフットサル教室。基本の技術やルール、仲間の大切さを学びます☆
木	キッズ バドミントン組	17：15～18：45 参加料：9,900円(シャトル代含む) 対象：小学4～6年生 定員：20名 ≪全11回≫ 1月7,14,21,28日 2月4,18,25日 3月4,11,18,25日 バドミントンを初めてやる子や初心者向けの教室。少人数制で安心！目指せ次世代エース
	ドッチボール 廻戦	16：00～17：15 参加料：5,500円 対象：小学生 定員：50名 ≪全11回≫ 1月8,15,22,29日 2月5,19,26日 3月5,12,19,26日 ドッチボールを通して、運動の基礎「投げる・跳ぶ・走る」を習得！
	こどもバレエ アリエル	初級 17：00～17：50 参加料：9,000円 対象：小学生 定員：15名 中級 18：00～18：50 参加料：9,000円 対象：小学生 定員：15名 ≪全12回≫ 1月8,15,22,29日 2月5,12,19,26日 3月5,12,19,26日 クラシックバレエを基礎から学びます。少人数レッスンの為、初心者も安心!!
	全集中！ ミニバス道場	17：30～18：45 参加料：8,800円 対象：小学3～6年生 定員：40名 ≪全11回≫ 1月8,15,22,29日 2月5,19,26日 3月5,12,19,26日 スラムミニバスダンクからステップアップ！実践で活かせる技術の習得を目指します!!
金	ヒップホップ	初級 17：10～17：55 参加料：8,250円 対象：小学生 定員：25名 中級 18：00～18：45 参加料：8,250円 対象：小学生 定員：25名 ≪全11回≫ 1月9,16,23,30日 2月6,13,20,27日 3月6,13,27日 音楽やリズムに合わせてお友達と楽しく踊ります♪基礎から学ぶので、初心者も安心!!
土	ベストキッズ	9：00～10：00 参加料：6,600円 対象：小学生 定員：30名 ≪全11回≫ 1月10,17,24,31日 2月7,14,21,28日 3月7,14,21日 縄跳びや鉄棒、レクリエーションゲームを通して楽しく体力づくり、友達づくりができます！
	親子体操	10：10～10：50 参加料：6,600円 ※こども1名追加+1,800円 対象：対象：満2歳児～年少該当者と保護者 定員：20組 1月10,17,24,31日 2月7,14,21,28日 3月7,14,21日 ≪全11回≫ 様々な動きを親子と一緒に運動することで、お子様の運動機能の向上を図ります♪
	進め駒！ 将棋塾	13：00～14：30 参加料：4,200円 対象：小学生 定員：14名 ≪全6回≫ 1月10,24日 2月14,28日 3月14,28日 将棋の駒の動かし方や打ち方など基礎から学べます。礼儀作法も身につきます！

◆持ち物：室内シューズ、動きやすい服装、飲み物、タオル、ポンポンを2つ(キッズチア教室)  
※「将棋教室」は室内シューズ、動きやすい服装は不要。



