

秋の定期教室

10月 11月 12月

スポーツ教室

火	バドミントン (第1体育室)	9:00～10:45 参加料：12,400円(チャトル代含む) 対象：16歳以上 定員：44名 10月6.13.20.27日/11月10.17日/12月1.8.15.22日「全10回」 グループに分かれ、基礎から試合までを行います。
	火曜太極拳 (第1体育室)	11:10～12:40 参加料：6,700円 対象：16歳以上 定員：40名 10月6.13.20.27日/11月10.17日/12月1.8.15.22日「全10回」 太極拳の基本を習得し、健康づくりに役立ちます。
水	HULA (第3体育室)	9:30～10:45 参加料：7,100円 対象：16歳以上の女性 定員：30名 10月7.14.21.28日/11月4.11.18.25日/12月2.9日「全10回」 基礎から曲に合わせた振り付けを学びます。
	水卓球リーグ (第1体育室)	11:05～12:50 参加料：8,030円 対象：16歳以上 定員：40名 10月7.14.21.28日/11月4.11.18.25日/12月2.9.16日「全11回」 地域の大会出場レベルの方が対象です。
	水曜 大人バレエ (第3体育室)	11:15～12:15 参加料：9,600円 対象：16歳以上 定員：18名 10月7.14.21.28日/11月4.11.18.25日/12月2.9.16.23日「全12回」 バレエのステップを学びながら、体のバランスを整え、体幹を鍛えながら楽しく踊ります。水曜日と同一内容になります。
	はじめての ピククルボール (第2体育室)	19:20～20:30 参加料:14,400円+バドルレンタル1回¥110 対象：16歳以上 定員：18名 10月7.14.21.28日/11月4.11.18.25日/12月2.9.16.23日「全12回」 老若男女問わず楽しめるラケットスポーツを基礎から学んで楽しみましょう！
木	卓球9時 卓球11時 (第1体育室)	9時 9:00～10:45 11時 11:00～12:45 参加料：9,500円 対象：16歳以上 定員：56名 10月1.8.15.29日/11月5.12.19.26日/12月3.10日「全10回」 グループに分かれ、基礎から応用までを学びます。
	木曜 大人バレエ (第3体育室)	13:30～14:30 参加料：10,400円 対象：16歳以上 定員：18名 10月1.8.15.22.29日/11月5.12.19.26日/12月3.10.17.24日「全13回」 バレエのステップを学びながら、体のバランスを整え、体幹を鍛えながら楽しく踊ります。水曜日と同一内容になります。
金	金卓球リーグ 【指導有】 (第1体育室)	11:05～12:50 参加料：9,500円 対象：16歳以上 定員：40名 10月2.9.16.23.30日/11月6.13.20.27日/12月4日「全10回」 これから大会参加を考えている方向けの教室です。 ※指導者による技術指導があります。
	金曜太極拳 (第1体育室)	13:15～14:45 参加料：6,700円 対象：16歳以上 定員：50名 10月16.23.30日/11月6.13.20.27日/12月4.11.18日「全10回」 太極拳の基本を習得し、健康づくりに役立ちます。
	ピククルボール (第2体育室)	19:20～20:30 参加料:14,400円+バドルレンタル1回¥110 対象：16歳以上 定員：12名 10月2.9.16.23.30日/11月3.10.20.27日/12月4.11.18.25日「全12回」 『もうワンランク上』へ。ステップアップできる教室です。
土	土バドリーグ (第2体育室)	9:00～10:45 参加料：14,880円 対象：16歳以上 定員：22名 10月3.10.17.24.31日/11月7.14.21.28日/12月5.12.19日「全12回」 ダブルスでのゲームを中心に行います。

募集期間

8/24(月)～9/7(月)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

月	月曜 肩腰膝改善 (研修室)	11:00～11:50 参加料：4,950円 対象：16歳以上 定員：20名 10月5.19日/11月2.9.16.30日/12月7.14.21日「全9回」 12月 12:00～12:50 参加料：4,950円 対象：16歳以上 定員：20名 10月5.19日/11月2.9.16.30日/12月7.14.21日「全9回」 肩・腰・膝の痛みを、道具を用いた運動を通して改善を図ります。
	ピラティス (第3体育室)	11:00～11:50 参加料：6,600円 対象：16歳以上の女性 定員：30名 10月6.13.20.27日/11月10.17日/12月1.8.15.22日「全10回」 身体のバランスや姿勢を体幹から整え、日常生活でよい姿勢を保てる身にします。
火	ピラティス プラス (第3体育室)	12:00～12:50 参加料：6,600円 対象：16歳以上 定員：30名 10月6.13.20.27日/11月10.17日/12月1.8.15.22日「全10回」 基礎代謝アップを目指し、手軽なトレーニングと有酸素運動を行います。
	はつらつ (第3体育室)	13:00～13:50 参加料：5,500円 対象：16歳以上 定員：35名 10月6.13.20.27日/11月10.17日/12月1.8.15.22日「全10回」 エアロビクスや自宅でも取り入れられるトレーニングを行います。
	火曜 肩腰膝改善 (第3体育室)	14:00～14:50 参加料：5,500円 対象：16歳以上 定員：35名 10月6.13.20.27日/11月10.17日/12月1.8.15.22日「全10回」 肩・腰・膝の痛みを、道具を用いた運動を通して改善を図ります。
	リハビリ体操 (研修室)	13:30～14:20 参加料：5,500円 対象：16歳以上 定員：8名 10月6.13.20.27日/11月10.17日/12月1.8.15.22日「全10回」 体力の維持、向上を目指します。
水	水曜くらく (研修室)	10:00～10:50 参加料：6,600円 対象：16歳以上 定員：16名 10月7.14.21.28日/11月4.11.18.25日/12月2.9.16.23日「全12回」 楽しく身体を動かすための体力をつくる教室です。道具を用いて全身運動を行います。
	足腰健康体操 (第2体育室)	12:50～13:50 参加料：6,720円 対象：16歳以上 定員：40名 10月7.14.21.28日/11月4.11.18.25日/12月2.9.16.23日「全12回」 筋肉をしっかりと使って、転倒や骨折の予防をします。
金	コースヨガ (第3体育室)	10:00～11:00 参加料：9,120円 対象：16歳以上 定員：30名 10月2.9.16.23.30日/11月6.13.20.27日/12月4.11.18日「全12回」 様々なヨガのポーズを学び、心身ともにリフレッシュします。
	生活習慣病 予防 (第2体育室)	13:30～14:30 参加料：6,720円 対象：16歳以上 定員：40名 10月2.9.16.23.30日/11月6.13.20.27日/12月4.11.18日「全12回」 有酸素運動や筋力トレーニングなどを通して、日ごろの運動不足を解消します。
	ボディー コンディショニング (研修室)	13:30～14:30 参加料：10,320円 対象：16歳以上 定員：6名 10月2.9.16.23.30日/11月6.13.20.27日/12月4.11.18日「全12回」 体幹を中心とした、オリジナルのトレーニングプログラムを行います。

* → 室内シューズ不要です

イベント情報

9/12(土) 親子体操&トランポリン体験

詳細はホームページ等をご確認ください！みなさまのご参加お待ちしております。

金沢スポーツセンター

こども向け教室

月	キッズボール スポーツ (第1体育室)	16:00～17:00 参加料：7,650円 対象：5～6歳(年中～年長) 定員：20名 10月5.19日/11月2.9.16.30日/12月7.14.21日「全9回」 ボール運動を中心にからだを動かす楽しさを教えます。
	Jrボール スポーツ (第1体育室)	17:20～18:30 参加料：7,650円 対象：小学生 定員：20名 10月5.19日/11月2.9.16.30日/12月7.14.21日「全9回」 ドッジボール等、ボールを使って楽しく遊びます。
火	横浜エクセレンス こどもバスケット (第1体育室)	17:05～18:05 参加料：16,500円 対象：小学生1～4年生 定員：30名 10月6.13.20.27日/11月10.17日/12月1.8.15.22日「全10回」 初心者から経験者まで幅広く参加できる教室です。 運動の基礎や専門的なバスケットスキルまで楽しみながら上達を目指します。
水	HIPHOP 12～3月開催 (第2体育室)	①年少～小学1年生クラス/15:10～16:00/定員：25名 ②小学生クラス/16:10～17:10/定員：40名 ③小学4～中学生クラス/17:20～18:20/定員：40名 参加料：12,960円(各クラス) 12月2.9.16.23日/1月6.13.20.27日/2月3.10.17.24日/ 3月3.10.17.24日「全16回」 HIPHOPの曲に合わせて踊り、基礎から応用まで学びます。
	こども バドミントン (第1体育室)	17:30～18:45 参加料：10,560円 対象：小学生 定員：40名 10月14.21.28日/11月4.11.18.25日/12月2.9.16.23日「全11回」 バドミントン初心者から経験者まで応用も学べる教室です。
	こども アトリエ(水) 10～3月開催 (研修室)	17:10～18:30 参加料：11,400円 対象：小学生 定員：15名 10月14.28日/11月11.25日/12月9.23日/ 1月13.27日/2月10.24日/3月10.24日「全12回」 絵具やいろいろな作品に取り組みながら創造力を育てます。
	こどもテニス (第1体育室)	17:15～18:15 参加料：13,200円 対象：小学4～6年生 定員：16名 10月1.8.15.22.29日/11月5.12.19.26日/12月3.10.17日「全12回」 はじめてテニスをする小学生を対象とした教室です。
金	幼児体操 (第2体育室)	16:00～17:00 参加料：6,600円 対象：5～6歳(年中～年長) 定員：38名 10月2.9.16.23.30日/11月6.13.20.27日/12月4.11.18日「全12回」 ボールや跳び箱、マット等の用具や様々な遊びを通してこどもの体力向上を図ります。
	苦手 チャレンジ (第2体育室)	17:30～18:30 参加料：9,120円 対象：小学生 定員：35名 10月2.9.16.23.30日/11月6.13.20.27日/12月4.11.18日「全12回」 跳び箱、鉄棒、なわとび等、苦手な種目の克服を目指します。 からだを動かす楽しさを学んでいきます。

- ◆持ち物：室内シューズ、動きやすい服装、飲み物、タオル
- ◆「こどもアトリエ」持ち物：えんぴつ、消しゴム、油性ペン(黒)、ハサミ、のり、セロテープ、クレヨン
木工用ボンド、絵具セット
- ※その他、作品により必要なものはカリキュラムを確認

文化教室

月	月曜 マージャン中級 (研修室)	13:05～14:50 参加料：7,740円+別途テキスト代2,000円 対象：16歳以上 定員：24名 10月5.19日/11月2.9.16.30日/12月7.14.21日「全9回」 役を理解している方向けの教室です。ゲーム中心で講義もあります。
火	NEW 火曜 マージャン中級 (研修室)	11:05～12:50 参加料：8,600円+別途テキスト代2,000円 対象：16歳以上 定員：24名 10月6.13.20.27日/11月10.17日/12月1.8.15.22日「全10回」 点数計算や問題集を中心に、スキルアップをしましょう！