

教室番号	対象	種目	曜日	開始時間	教室時間	会場	定員	クラス数	教室回数	参加料(円)	内容	
①	幼児 2～3歳	親子ふれあい運動	水	16:40	1時間	楡形総合体育館(サブアリーナ)	15	1	10	3,600	親子でふれあいながら楽しく体を動かし、幼児期に発達著しい神経系統を刺激します。一緒に動いて、親子の絆を深めましょう。 ※親子2名での参加となります。	
②	幼児 (年中・年長)	スイミング	月	16:30	1時間	ブルーアース楡形	8	3	10	3,600	・対象者 年中、年長児・クラス目標 水慣れ・伸び浮き～ヘルパー付ビート板キック5m	
③		スイミング	火	16:30	1時間	白根B&G海洋センター	8	1	10	3,600		
④		スイミング	水	16:30	1時間	楡形コミュニティープール	8	3	10	3,600		
⑤		スイミング	木	16:30	1時間	白根B&G海洋センター	8	1	10	3,600		
⑥		サッカー	土	10:45	1時間	WING(旧グロウィン)	16	1	10	4,100		体を動かすことや仲間と協力して達成する、「楽しさ」を感じてもらいながら、サッカー技術の向上と様々な動きの習得を目指します
⑦		運動教室	金	16:30	1時間	白根B&G海洋センター	20	1	10	3,600		年中、年長が対象、走る・投げる・跳ぶなどを中心に様々な運動を行い、運動神経を高めていきます。みんな夢中になって取り組みます
⑧		運動教室(基礎運動)	火	16:30	1時間	楡形総合体育館	20	1	10	3,600		年中、年長が対象、マット、跳び箱、鉄棒、ボール遊びなどの基礎的な動きを楽しく学びます
⑨		スプリンター	火	17:30	1時間	日世 南アルプススタジアム	15	1	10	4,100		短距離を早く走る その為だけの教室です。他のスポーツでも走りは基本！60m県中学記録保持・100mH県中学記録保持のコーチが指導します。
⑩	小 学 生	スイミング	月	17:30	1時間	ブルーアース楡形	10	2	10	3,600	・対象者 小学生 初心者 水慣れ・伸び浮き～ヘルパー付ビート板キック12.5m	
⑪		スイミング	火	16:30	1時間	白根B&G海洋センター	10	1	10	3,600		
⑫		スイミング	木	16:30	1時間	白根B&G海洋センター	10	1	10	3,600		
⑬		スイミング	金	17:00	1時間	楡形コミュニティープール	10	4	10	3,600		
⑭		スイミング	金	18:10	1時間	楡形コミュニティープール	10	4	10	3,600		◎25m以上ビート板キックができる小学生対象 クラス目標 面かぶりクロール12.5m～クロール25mとその他の泳法 (参加いただいた中で泳力別にクラスを分けます)
⑮		テニス小学生(初級)	火	18:00	1時間	若草テニスコート	10	2	10	4,100		小学1～6年生、初心者クラス1、初級クラス1 テニスラケットを初めて握る方から参加できます。 ※クラス分けは担当講師が行います。
⑯		テニス小学生(中級)	火	19:00	1時間	若草テニスコート	10	2	10	4,100		小学1～6年生、中級者クラス1・2 ストローク、ボレー、スマッシュ、サーブを学び、ラリーやゲームを行います。 ※クラス分けは担当講師が行います。
⑰		ダンス低学年(ヒップホップ)	水	17:00	1時間	楡形総合体育館(サブアリーナ)	15	1	10	4,100		小1～3年生が対象、音楽にのっての基礎練習や振り付けで楽しく自然にリズム感が身につく踊りの中で身体の様々な所を動かすので筋力アップや体幹トレーニングにもつながります
⑱	ダンス高学年(ヒップホップ)	水	18:00	1時間	楡形総合体育館(サブアリーナ)	15	1	10	4,100	小4～6年生が対象、音楽にのっての基礎練習や振り付けで楽しく自然にリズム感が身につく踊りの中で身体の様々な所を動かすので筋力アップや体幹トレーニングにもつながります		
⑲	運動教室(基礎運動)	火	17:30	1時間	楡形総合体育館	20	1	10	3,600	小学1～3年生が対象、マット、跳び箱や鉄棒、ボール投げなど運動の基礎的な動きを楽しく学びます		
⑳	フットサル	木	16:30	1時間	若草体育館	15	1	10	4,100	小学1～3年生が対象、フットサルの基礎を学ぶ教室です		
㉑	小学生 中学生	卓球	水	18:00	2時間	若草卓球場	15	1	10	3,600	小学生、中学生が対象、初級者から経験者までわかりやすく指導します	

教室番号	対象	種目	曜日	開始時間	教室時間	会場	定員	クラス数	教室回数	参加料(円)	内容
㉒	中 学 生 以 上	スイミング	火	10:00	1時間	白根B&G海洋センター	10	1	10	4,100	対象 初心者、初級者の方 クラス目標 水慣れ～クロール25m
㉓		かんたんウォーキングアクア	月	11:00	1時間	白根B&G海洋センター	30	1	10	4,100	水中を歩きながら全身の筋肉を使ったり、伸ばしたりしていきます。音楽に合わせた有酸素運動も行うので引き締めにも効果大！
㉔		水中ウォーキング	金	20:00	1時間	白根B&G海洋センター	30	1	10	4,100	音楽に合わせた水中ウォーキングです。リズムにのって楽しく水中で身体を動かそう泳げなくても大丈夫です。
㉕		水中体操	木	10:30	1時間	楡形コミュニティープール	30	1	10	4,100	水中でのウォーキングや、リズムに合わせて体を動かす体操です。泳げなくても大丈夫
㉖		やさしいヨガ	火	10:30	1時間	南アルプス市体育協会(楡形健康センター)	30	1	10	4,100	古式ヨガの呼吸法を学んで体の内側から健康になろう
㉗		ストレッチヨガ	水	10:30	1時間	南アルプス市体育協会(楡形健康センター)	30	1	10	4,100	日々の健康維持や、ストレスの解消に！初めての方でも気軽にできるヨガです
㉘		ストレッチヨガ	水	19:00	1時間	南アルプス市体育協会(楡形健康センター)	30	1	10	4,100	
㉙		ストレッチヨガ	水	20:15	1時間	南アルプス市体育協会(楡形健康センター)	30	1	10	4,100	
㉚		ヨガ体操	金	10:30	1時間	南アルプス市体育協会(楡形健康センター)	30	1	10	4,100	
㉛		ヨガ体操	金	10:30	1時間	白根B&G海洋センター	30	1	10	4,100	ストレッチと筋カトレニングで代謝を高めて健康になろう
㉜		ヨガ体操	金	19:30	1時間	南アルプス市体育協会(楡形健康センター)	30	1	10	4,100	中学生以上の初心者で体力に自信のある方
㉝		スローエアロビ	火	14:00	1時間	南アルプス市体育協会(楡形健康センター)	25	1	10	4,100	中高年のための、ゆっくりとしたリズム体操とストレッチです。
㉞		健康づくり体操	火	19:30	1時間	南アルプス市体育協会(楡形健康センター)	25	1	10	4,100	使っていない筋肉が目覚めます。初心者にも安心のリズムに合わせたダンベルを使った優しい筋カトレニング
㉟		中高年イキ体操	木	10:30	1時間	南アルプス市体育協会(楡形健康センター)	30	1	10	4,100	腰痛予防、膝痛予防の体操、ストレッチポールを使っての姿勢の矯正をするクラスです
㊱		ピラティス	木	19:30	1時間	南アルプス市体育協会(楡形健康センター)	30	1	10	4,100	自分で調節できる体幹トレーニングです インナーマッスを鍛えてバランスのとれた体を目指そう
㊲		パンチ&キック	木	19:15	1時間	白根B&G海洋センター	35	1	10	4,100	ムエタイスタイルのパンチ&キックで脂肪燃焼、ストレス発散
㊳		らくらくエアロビクス	火	19:30	1時間	白根B&G海洋センター	30	1	10	4,100	音楽に合わせた有酸素運動。簡単な筋トレも行うので、引き締め効果抜群！初めての方でも安心です！
㊴		ゆる体操	土	9:30	1時間	南アルプス市体育協会(楡形健康センター)	25	1	10	4,100	子どもからお年寄りまで誰にでもできるやさしい体操。 声を出しながら体をゆるめ解きほぐす。心身のセルフケア ※この教室は小学生から参加できます。ご家族でどうぞ
㊵		テニス(初級)	木	19:30	1.5時間	若草テニスコート	15	1	10	4,100	対象者 初心者、初級者 ストローク、ボレー、スマッシュ、サーブを学びたい方
㊶		テニス(中級)	木	19:30	1.5時間	若草テニスコート	15	1	10	4,100	対象者 中級者 ストローク、ボレー、スマッシュ、サーブを学び、ラリーやゲームを楽しみたい方
㊷		ゴルフ	水	19:00	1時間	アーバングリーン八田	30	1	8	8,800	プロのレッスンでレベルアップを目指します 中学生以上でこれからゴルフを始める方
㊸		太極拳	木	10:00	1時間	楡形総合体育館(サブアリーナ)	20	1	10	3,100	呼吸と組み合わせでゆっくり柔らかく行い、体力に合わせて参加でき、健康上の効用もある多世代参加型スポーツです
㊹		ひめトレ	木	9:00	1時間	楡形トレーニングルーム ストレッチルーム	20	1	10	4,100	骨盤底筋群を鍛えて、姿勢をキレイにしてお腹すっきりを目指しましょう。尿漏れ改善にも効果が期待される運動です

※㉑ダンス低学年は水曜となります。折込は火曜でしたがお詫びして訂正いたします