

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	橿形総合体育館	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	幼児年少	運動教室(基礎運動)	火	16:30	1時間	橿形総合体育館(サブアリーナ)	15	1	10	3,600	年少が対象、マット、ボール遊びなどの基礎的な動きを楽しく学びます	
③	幼児(年中・年長)	スイミング	月	16:30	1時間	ブルーアース橿形	8	2	9	3,300	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	
④		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		
⑤		スイミング	水	16:30	1時間	橿形 コミュニティープール	8	3	10	3,600		
⑥		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		
⑦		サッカー	土	10:45	1時間	WING	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。
⑧		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
⑨		運動教室(基礎運動)	火	16:30	1時間	橿形総合体育館	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
⑩		スプリンター(低学年)	水	17:00	1時間	日世 南アルプス スタジアム	15	1	9	3,700		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。
⑪		スプリンター(高学年)	水	18:00	1時間	日世 南アルプス スタジアム	15	1	9	3,700		
⑫	スイミング	月	17:30	1時間	ブルーアース橿形	10	2	9	3,300	・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		
⑬	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			
⑭	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			
⑮	スイミング	木	17:00	1時間	橿形 コミュニティープール	10	4	10	3,600			
⑯	スイミング	金	17:00	1時間	橿形 コミュニティープール	10	4	10	3,600			
⑰	テニス小学生(初級)	月	18:00	1時間	若草体育館	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。	
⑱	テニス小学生(中級)	月	19:00	1時間	若草体育館	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。	
⑲	ダンス低学年(ヒップホップ)	水	17:00	1時間	橿形総合体育館(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	
⑳	ダンス高学年(ヒップホップ)	水	18:00	1時間	橿形総合体育館(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	
㉑	運動教室(基礎運動)	火	17:30	1時間	橿形総合体育館	20	1	10	3600	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		
㉒	フットサル	火	16:30	1時間	若草体育館	15	1	10	4100	小学1～3年生が対象、フットサルの基礎を学ぶ教室です		
㉓	フットサル	火	17:30	1時間	若草体育館	15	1	10	4100	小学4～6年生が対象、フットサルの基礎を学ぶ教室です		
㉔	小・中学生	卓球	水	18:00	2時間	若草卓球場	15	1	10	3600	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	

⑫⑤	スイミング	火	10:00	1時間	白根B&G 海洋センター	10	1	10	4100	対象 初心者、初級者の方 クラス目標 水慣れ～クロール25m
⑫⑥	かんたんウォーキング アクア	月	10:30	1時間	白根B&G 海洋センター	30	1	10	4100	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！
⑫⑦	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	4100	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。
⑫⑧	水中体操	木	10:30	1時間	橿形 コミュニティープール	30	1	10	4100	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
⑫⑨	やさしいヨガ	火	10:30	1時間	南アルプス市体育協会(橿形健康センター)	30	1	6	2500	気の流れを整えて、心と体をつなぐヨガ
⑫⑩	ストレッチヨガ	水	10:30	1時間	南アルプス市体育協会(橿形健康センター)	30	1	10	4100	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
⑫⑪	ストレッチヨガ	水	19:00	1時間	南アルプス市体育協会(橿形健康センター)	30	1	10	4100	
⑫⑫	ストレッチヨガ	水	20:15	1時間	南アルプス市体育協会(橿形健康センター)	30	1	10	4100	
⑫⑬	ヨガ体操	金	10:30	1時間	南アルプス市体育協会(橿形健康センター)	30	1	10	4100	ストレッチと筋カトレーニングで代謝を高めて健康になろう 中学生以上の初心者で体力に自信のある方
⑫⑭	ヨガ体操	金	10:30	1時間	白根B&G 海洋センター	30	1	10	4100	
⑫⑮	ヨガ体操	金	19:30	1時間	南アルプス市体育協会(橿形健康センター)	30	1	10	4100	
⑫⑯	スローエアロビ	火	14:00	1時間	南アルプス市体育協会(橿形健康センター)	25	1	10	4100	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。
⑫⑰	ファイティングシェイプ	火	19:30	1時間	南アルプス市体育協会(橿形健康センター)	25	1	10	4100	格闘技系エクササイズで脂肪燃焼、ストレス発散
⑫⑱	中高年世代体操	木	10:30	1時間	南アルプス市体育協会(橿形健康センター)	30	1	10	4100	腰痛予防、膝痛予防の体操、ストレッチポールを使つての姿勢の矯正をするクラスです
⑫⑲	ピラティス	木	19:30	1時間	南アルプス市体育協会(橿形健康センター)	30	1	10	4100	自分で調節できる体幹トレーニングです インナーマッスルを鍛えてバランスのとれた体を目指そう
⑫⑳	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	4100	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
⑫㉑	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	4100	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！
⑫㉒	ゆる体操	土	9:30	1時間	南アルプス市体育協会(橿形健康センター)	25	1	10	4100	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します。 ※この教室は小学生から参加できます。ご家族でどうぞ
⑫㉓	テニス(初級)	木	19:30	1.5時間	若草テニスコート	15	1	10	4100	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
⑫㉔	テニス(中級)	金	19:30	1.5時間	橿形中学校 テニスコート	15	1	10	4100	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
⑫㉕	ゴルフ	水	19:00	2時間	アーバングリーン八田	30	1	8	8800	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
⑫㉖	太極拳	木	10:00	1時間	橿形総合体育館(サブアリーナ)	20	1	10	3100	呼吸と組み合わせでゆっくり柔かく行い、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。
⑫㉗	ひめトレ	木	9:00	1時間	南アルプス市体育協会(橿形健康センター)	20	1	10	4100	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。