

2024年度（10月～12月）大人教室のご案内

◆ 開催日予定表 ◆ ※各教室 体験料は1,650円となります。

| 種目 | 曜日 | 時間帯 | 定員 | 開催日 | | | | 月額 受講料 (税込) | 対象 | 開催場所 | 講師名 | |
|--------------------|----|-------------|-----|-----|------|----|----|------------------------------|-------|--------------|--------------------|----|
| | | | | 月 | | | | | | | | |
| バレーボール | 月 | 09:30～11:30 | 50名 | 10月 | 7 | 21 | 28 | 3回 3,600円 | 16歳以上 | 第一 体育場AB | 大森ママさん バレーボール連盟 | |
| | | | | 11月 | 4(祝) | 18 | 25 | | | | | |
| | | | | 12月 | 2 | 16 | 23 | | | | | |
| テニス B | 月 | 12:20～13:40 | 12名 | 10月 | 7 | 21 | 28 | 3回 4,800円 | 16歳以上 | 第一 体育場A・B | グラスホッパー 合同会社 | |
| | | | | 11月 | 4(祝) | 18 | 25 | | | | | |
| | | | | 12月 | 2 | 16 | 23 | | | | | |
| テニス | | 19:10～20:30 | 22名 | 10月 | 7 | 21 | 28 | 3回 4,800円 4回 6,400円 | 16歳以上 | 第一 体育場A・B | グラスホッパー 合同会社 | |
| | | | | 11月 | 4(祝) | 11 | 18 | | | | | 25 |
| | | | | 12月 | 2 | 9 | 16 | | | | | 23 |
| らくらく体操 ① | 火 | 9:30～10:30 | 24名 | 10月 | 8 | 15 | 22 | 4回 4,400円 | 60歳以上 | 第二 体育場 | 田中・加藤 | |
| | | | | 11月 | 5 | 12 | 19 | | | | | 26 |
| | | | | 12月 | 3 | 10 | 17 | | | | | 24 |
| らくらく体操 ② | 火 | 10:45～11:45 | 24名 | 10月 | 8 | 15 | 22 | 4回 4,400円 | 60歳以上 | 第二 体育場 | 田中・加藤 | |
| | | | | 11月 | 5 | 12 | 19 | | | | | 26 |
| | | | | 12月 | 3 | 10 | 17 | | | | | 24 |
| 太極拳 | 火 | 13:00～14:30 | 25名 | 10月 | 8 | 15 | 22 | 4回 4,400円 | 16歳以上 | 第二 体育場 | 橋詰 | |
| | | | | 11月 | 5 | 12 | 19 | | | | | 26 |
| | | | | 12月 | 3 | 10 | 17 | | | | | 24 |
| ヨガA | 火 | 19:00～20:00 | 16名 | 10月 | 8 | 15 | 22 | 4回 5,200円 | 16歳以上 | 多目的室 | 泊 | |
| | | | | 11月 | 5 | 12 | 19 | | | | | 26 |
| | | | | 12月 | 3 | 10 | 17 | | | | | 24 |
| 卓球教室 | 水 | 9:15～11:15 | 15名 | 10月 | 9 | 16 | 23 | 4回 4,400円 | 16歳以上 | 第二 体育場 | 佐川 | |
| | | | | 11月 | 6 | 13 | 20 | | | | | 27 |
| | | | | 12月 | 4 | 11 | 18 | | | | | 25 |
| 体づくり | 水 | 10:00～11:20 | 13名 | 10月 | 9 | 16 | 23 | 4回 4,400円 | 50歳以上 | スタジオ | 片山 | |
| | | | | 11月 | 6 | 13 | 20 | | | | | 27 |
| | | | | 12月 | 4 | 11 | 18 | | | | | 25 |
| ヘルシー エクササイズ | 水 | 9:45～10:45 | 16名 | 10月 | 9 | 16 | 23 | 4回 4,400円 | 16歳以上 | 多目的室 | ナタラジャ ボックス | |
| | | | | 11月 | 6 | 13 | 20 | | | | | 27 |
| | | | | 12月 | 4 | 11 | 18 | | | | | 25 |
| ダンス エクササイズ | 水 | 10:50～11:50 | 10名 | 10月 | 9 | 16 | 23 | 4回 4,400円 | 16歳以上 | 多目的室 | ナタラジャ ボックス | |
| | | | | 11月 | 6 | 13 | 20 | | | | | 27 |
| | | | | 12月 | 4 | 11 | 18 | | | | | 25 |
| ツボヨガ | 水 | 12:40～13:40 | 16名 | 10月 | 9 | 16 | 23 | 4回 5,200円 | 16歳以上 | 多目的室 | 廣岡 | |
| | | | | 11月 | 6 | 13 | 20 | | | | | 27 |
| | | | | 12月 | 4 | 11 | 18 | | | | | 25 |
| NEW バドミントン ① | 水 | 12:30～14:15 | 30名 | 10月 | 9 | 16 | 23 | 4回 4,800円 | 16歳以上 | 第一 体育場B | プロショップ ユケ | |
| | | | | 11月 | 6 | 13 | 20 | | | | | 27 |
| | | | | 12月 | 4 | 11 | 18 | | | | | 25 |
| NEW バドミントン ② | 水 | 14:30～16:15 | 30名 | 10月 | 9 | 16 | 23 | 4回 4,800円 | 16歳以上 | 第一 体育場B | プロショップ ユケ | |
| | | | | 11月 | 6 | 13 | 20 | | | | | 27 |
| | | | | 12月 | 4 | 11 | 18 | | | | | 25 |

◆ 開催日予定表 ◆ ※各教室 体験料は1,650円となります。

| 種目 | 曜日 | 時間帯 | 定員 | 開催日 | | | | 定期教室 受講料 (税込) | 対象 | 開催場所 | 講師名 | |
|--------------|----|-------------|-----|-----|-------|---------|----------|---------------------|------------------------------|-------|------------|------------------------------|
| | | | | 月 | | | | | | | | |
| バドミントン ③ | 水 | 18:45～20:30 | 30名 | 10月 | 9 | 16 | 23 | 30 | 4回 4,800円 | 16歳以上 | 第一 体育場B | プロショップ ユケ |
| | | | | 11月 | 6 | 13 | 20 | 27 | | | | |
| | | | | 12月 | 4 | 11 | 18 | 25 | | | | |
| ヨガB | 木 | 10:30～11:30 | 16名 | 10月 | 3 | 10 | 17 | 24 | 4回 5,200円 | 16歳以上 | 多目的室 | 泊 |
| | | | | 11月 | 10/31 | 7 | 14 | 21 | | | | |
| | | | | 12月 | 11/28 | 5 | 12 | 19 | | | | |
| シニア体操 | 木 | 9:30～11:00 | 8名 | 10月 | 3 | 10 | 17 | 24 | 4回 5,200円 | 60歳以上 | 会議室 | 裕本 |
| | | | | 11月 | 10/31 | 7 | 14 | 21 | | | | |
| | | | | 12月 | 11/28 | 5 | 12 | 19 | | | | |
| NEW フラダンス | 木 | 15:30～16:30 | 20名 | 10月 | 3 | 10 | 17 | 24 | 4回 4,800円 | 16歳以上 | 多目的室 | アロヒラニ |
| | | | | 11月 | 10/31 | 7 | 14 | 21 | | | | |
| | | | | 12月 | 11/28 | 5 | 12 | 19 | | | | |
| 熟年体操 A | 金 | 9:10～10:25 | 36名 | 10月 | 4 | 11 | 18 | 25 | 4回 3,600円 | 50歳以上 | 第二 体育場 | 加藤和・村上・ 深田・加藤真・ 浅野の内3名 |
| | | | | 11月 | 1 | 8 | 15 | 22 | | | | |
| | | | | 12月 | 11/29 | 6 | 13 | 20 | | | | |
| 熟年体操 B | 金 | 10:35～11:50 | 36名 | 10月 | 4 | 11 | 18 | 25 | 4回 3,600円 | 50歳以上 | 第二 体育場 | 加藤和・村上・ 深田・加藤真・ 浅野の内3名 |
| | | | | 11月 | 1 | 8 | 15 | 22 | | | | |
| | | | | 12月 | 11/29 | 6 | 13 | 20 | | | | |
| 熟年体操 C | 金 | 13:00～14:15 | 24名 | 10月 | 4 | 11 | 18 | 25 | 4回 3,600円 | 50歳以上 | 第二 体育場 | 加藤和・村上・ 深田・加藤真・ 浅野の内2名 |
| | | | | 11月 | 1 | 8 | 15 | 22 | | | | |
| | | | | 12月 | 11/29 | 6 | 13 | 20 | | | | |
| 熟年体操 D | 金 | 14:25～15:40 | 24名 | 10月 | 4 | 11 | 18 | 25 | 4回 3,600円 | 50歳以上 | 第二 体育場 | 加藤和・村上・ 深田・加藤真・ 浅野の内2名 |
| | | | | 11月 | 1 | 8 | 15 | 22 | | | | |
| | | | | 12月 | 11/29 | 6 | 13 | 20 | | | | |
| 美姿勢ヨガ | 金 | 12:30～13:30 | 16名 | 10月 | 4 | 11 | 18 | 25 | 4回 5,200円 | 16歳以上 | 多目的室 | 池 |
| | | | | 11月 | 1 | 8 | 15 | 22 | | | | |
| | | | | 12月 | 11/29 | 6 | 13 | 20 | | | | |
| ピラティス | 金 | 19:00～20:00 | 16名 | 10月 | 4 | 11 | 18 | 25 | 3回 3,900円 4回 5,200円 | 16歳以上 | 多目的室 | 吉井 |
| | | | | 11月 | 1 | 8 休講 | 15 | 22 | | | | |
| | | | | 12月 | 11/29 | 6 | 13 | 20 | | | | |
| 卓球スクール ① | 土 | 09:30～11:00 | 12名 | 10月 | 5 | 12 | 19 | 26 | 3回 4,650円 4回 6,200円 | 16歳以上 | 第二 体育場 | プロショップ ユケ |
| | | | | 11月 | 2 | 16 | 23 祝日 | 30 | | | | |
| | | | | 12月 | 7 | 14 | 21 | | | | | |
| 卓球スクール ② | 土 | 11:10～12:40 | 12名 | 10月 | 5 | 12 | 19 | 26 | 3回 4,650円 4回 6,200円 | 16歳以上 | 第二 体育場 | プロショップ ユケ |
| | | | | 11月 | 2 | 16 | 23 祝日 | 30 | | | | |
| | | | | 12月 | 7 | 14 | 21 | | | | | |
| 太極柔力球 | 土 | 13:20～14:50 | 25名 | 10月 | 5 | 12 | 19 | 26 | 3回 3,300円 4回 4,400円 | 16歳以上 | 第二 体育場 | 野口 |
| | | | | 11月 | 2 | 16 | 23 祝日 | 30 | | | | |
| | | | | 12月 | 7 | 14 | 21 | | | | | |

※全ての対象の教室は満16歳以上の方からお申込みいただけます。

① 開催日程/担当講師は、都合により変更になる場合がございます。

② 参加人数が少ない時は、教室の開催を中止致します

③ 受講料については、各教室の開催後の返金、欠席の場合の返金もできませんので予めご了承下さい。 ④ 体験については、一種目に月一回限りとさせていただきます。

指定管理者： 新生ビルテクノ・セントラルスポーツプラザ共同事業体