

スポーツ教室実施要項 (一般)

教室名	曜日	時間	受講料	内容	定員
寝たままピラティス	月	13:20~14:20	750円/回	しなやかな身体を目指し、運動しながら骨盤矯正、姿勢改善を行っていきます	20名
パワーヨガ	月	19:00~20:00	750円/回	1つ1つのポーズを呼吸に合わせて連続して行い、柔軟性、バランス感覚を総合的に養っていきます	20名
卓球	火	10:20~11:50	3,000円/4回	ゲームを楽しみながら基本技能・知識・ルール等を学んでいきます	50名
ヨガ	火・金	10:20~11:40	3,000円/4回	ヨガをとおして強く、美しく、しなやかで、健康的な身体と心をサポートします	各30名
ときわ健康体操	火	13:20~14:50	3,000円/4回	体操、ストレッチ、卓球やニュースポーツ楽しみながら健康な体力づくりをめざします	60名
健康太極拳	火	13:20~14:50	3,000円/4回	太極拳の基本的な動きや呼吸法を通して、健康の保持・増進に役立ちます	30名
健康調整運動	水・金	13:20~14:50	水…750円/回 金…3,000円/4回	体操やストレッチ、ボールやラケットを用いた球技を通してスポーツの楽しさを体験します	各25名
柔道	水	18:30~20:00	1,000円/回	blankがある方も柔道初心者の方も大歓迎です 足の運び方から手の持ち方、受身まで細かく指導します	定めず
健康リラックス体操	木	10:20~11:40	3,000円/4回	ストレッチ、ウォーキングなどを中心に健康の維持向上をめざします。	30名
プラスアップ体操	木	13:20~14:50	3,000円/4回	さまざまな運動を通して楽しみながら健康維持をめざしましょう	30名
フラダンス	金	13:20~14:20	3,000円/4回	ゆっくりとした手の動きやステップで、年齢や体型に関係なく気軽に楽しむことができます	20名
大浜体操	水・土	19:00~20:50	750円/回	マット運動や跳び箱を中心に、楽しみながら体操に取り組んでいきます。*親子で参加も可能な教室です。	定めず

対象：16歳以上※ときわ体操のみ60歳以上

日程：各教室カレンダーをご確認ください

申込：大浜体育館ホームページ
または受付までお越しください

持ち物：運動のできる服装、タオル、
飲み物、室内用シューズ等
※卓球のみラケット

体 験 会 随 時
や っ て ま す

定員に空きのある教室 1 回に限り
~1,000円で体験できます！
前日までにお電話でご予約下さい！

■お問い合わせ・お申込み■

大浜だいしんアリーナ (大浜体育館)

TEL 072-225-4421

FAX 072-225-4425

✉ r-5470@s-renaissance.co.jp



Instagram



Facebook



Home page