

<< スポーツ活動促進事業 >>

◎施設窓口または電話で申し込み(先着順) 窓口9時～、電話10時～受付
TEL082-222-1860 FAX082-222-1861

下記事業はすべて、マエダハウジング東区スポーツセンターにて開催。

- ・★印の教室は複数月まとめてのお申込みとなります。
- ・原則として、参加者本人または保護者がお申し込みください。
- ・参加料は当日にお支払ください。



★ひきしめよう体幹!代謝アップエクササイズ【身体を引き締めるエクササイズを、体幹中心に実践していきます】

対 象	定 員	曜 日	時 間	参加料	講 師	実 施 日	4月	5月	6月	7月	8月	9月
18歳以上	各 20 人	月	10:30 ～ 11:30	各 600 円	河上 稜	申 込 開 始 日	15	20	3.17	1	5.19	2
							締め切りました			6/3(月)		

★プールで脂肪燃焼!水中エクササイズ【水中で膝や腰への負担を減らしつつ、効率よく脂肪を燃焼させます】

対 象	定 員	曜 日	時 間	参加料	講 師	実 施 日	4月	5月	6月	7月	8月	9月
18歳以上	各 20 人	月	13:30 ～ 14:30	各 600 円	佐多 寛子	申 込 開 始 日	15	20	3.17	1		2
							締め切りました			6/3(月)		

★スタイルUP(姿勢改善)【スタイルの向上や姿勢改善を目的とした様々なエクササイズを実践します】

対 象	定 員	曜 日	時 間	参加料	講 師	実 施 日	4月	5月	6月	7月	8月	9月
18歳以上	各 20 人	金	14:00 ～ 15:00	各 600 円	朴 梨香	申 込 開 始 日	12.26	10	14.28	12.26	9.30	13
							締め切りました			6/14(金)		

★バランスボールエクササイズ【バランスボールを使って、体幹や有酸素エクササイズを行います】

対 象	定 員	曜 日	時 間	参加料	講 師	実 施 日	4月	5月	6月	7月	8月	9月
18歳以上	各 20 人	金	14:00 ～ 15:00	各 600 円	天方さゆみ (フィットネス プロジェクトA)	申 込 開 始 日	5.19	17	7.21	19	2.16	6.20
							締め切りました			6/7(金)		

★シニアのためのストレッチ・ヨガ【ロコモ・転倒予防を目的とした呼吸法や柔軟運動が学べます】

対 象	定 員	曜 日	時 間	参加料	講 師	実 施 日	4月	5月	6月	7月	8月	9月
おおむね 60歳以上	各 20 人	月	9:15 ～ 10:15	各 600 円	有村 尚也	申 込 開 始 日	22	13.27	10.24	8.22	26	9
							締め切りました			6/17(月)		

★女性のためのコア・ヨガ【体幹部の筋力や柔軟性アップを目指した様々なコアエクササイズを実践します】

対 象	定 員	曜 日	時 間	参加料	講 師	実 施 日	4月	5月	6月	7月	8月	9月
18歳以上 の女性	各 20 人	月	10:30 ～ 11:30	各 600 円	有村 尚也	申 込 開 始 日	22	13.27	10.24	8.22	26	9
							締め切りました			6/17(月)		

★キッズできるよ!鉄棒教室【鉄棒の基本動作を学び、楽しくレベルアップしましょう】

対 象	定 員	曜 日	時 間	参加料	講 師	実 施 日	5月	6月	7月	8月	9月
小学校 1～3年生	各 24 人	月	16:30 ～ 17:30	各 600 円	村岡 佳代子 渡辺 綾乃	申 込 開 始 日	13.27	10.24	8.22	26	9
							締め切りました			6/1(土)	

水泳&水中運動ワンポイントレッスン【1人5分程度、4泳法や水中ウォーキングなど個々に合わせたアドバイスが受けられます】

対 象	定 員	曜 日	時 間	参加料	実 施 日	4月	5月	6月	7月	8月	9月
小学生以上	各 5 人	木	①14:30～15:00 ②15:00～15:30	施設 利用料金 のみ	申 込 開 始 日	25	9.23	13.27	11		12.26
						4/1(月)	5/1(水)	6/1(土)	7/1(月)		9/1(日)

ひろしんビッグウェーブ マエダハウジング東区スポーツセンター

～2024年度【上半期】スポーツ教室・事業のご案内～

※4/15現在

<< スポーツ体験事業 >>

◎施設窓口または電話で申し込み(先着順) 窓口9時～、電話10時～受付
TEL082-222-1860 FAX082-222-1861

◆=ひろしんビッグウェーブ、♥=マエダハウジング東区スポーツセンターにて開催。

♥親子で運動神経UP!コーディネーショントレーニング【親子で楽しく遊び、運動神経を鍛えよう】

申 込 開 始 日	開 催 日	時 間	対 象	定 員	参 加 料	講 師
5/1(水)	6/22(土)	9:30～10:30 10:45～11:45	年中・年長の幼児と保護者 小学校1～3年生と保護者	各20組	各 600円	スポーツ クリエーション

♥親子でチャレンジ!水なれ教室【親子で一緒にプールデビューしてみよう!】

申 込 開 始 日	開 催 日	曜 日	時 間	対 象	定 員	参 加 料	講 師
5/1(水)	6/1.8.15	土	9:15～10:15	3歳以上の幼児と 保護者	各10組	各 600円	長岡 尚子
6/1(土)	6/22.29						

◆チャレンジ!高飛び込み【1mも10mも飛び方は同じ。飛べるかどうかはあなた次第。】

申 込 開 始 日	開 催 日	時 間	対 象	定 員	参 加 料	講 師
5/15(水)	6/23(日)	10:00～12:00	100m以上泳げる小学生以上	30人	700円	光長 時子

◆チャレンジ!アーティスティックスイミング【テレビで見た、あの一糸乱れぬ華麗な泳ぎを体験しよう。】

申 込 開 始 日	開 催 日	時 間	対 象	定 員	参 加 料	講 師
5/15(水)	6/23(日)	13:30～15:00	100m以上泳げる小学生以上	12人	700円	片山 満津芳

◆チャレンジ!着衣泳【いざという時に備えて、服を着て泳ぐ体験をしてみよう!】

申 込 開 始 日	開 催 日	時 間	対 象	定 員	参 加 料	講 師
5/15(水)	6/29(土)	10:00～12:00	25m以上泳げる小学生以上	20人	700円	入澤 雅典

◆チャレンジ!水球【水上でボールを奪ってゴールを狙え!】

申 込 開 始 日	開 催 日	時 間	対 象	定 員	参 加 料	講 師
5/15(水)	6/29(土)	13:30～15:00	100m以上泳げる小学生以上	20人	700円	入澤 雅典

◆できる!競泳スタート【大会と同じ飛び込み台でスタート練習をしよう!】

申 込 開 始 日	開 催 日	時 間	対 象	定 員	参 加 料	講 師
① 5/15(水)	6/30(日)	9:30～11:00	100m以上泳げる 小学生以上	各30人	各700円	恵田 淳二 河野 香里
②		11:15～12:45	100m以上泳げる 18歳以上			
③ 6/15(土)	8/4(日)	10:00～11:30	100m以上泳げる 小学生以上			