令和2年度　秋季スポーツ教室

No.	教室名	対象	会場	曜日・時間	回数	開催日												内容	参加費（円）
1	小学生新体操	小学生女子	身障者体育館	金曜日 17:00～19:30	10	9/11	9/18	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20			新体操	5,000
2	「楽しいね！」 体づくり運動	小学 1～3年生	身障者体育館	水曜日 17:45～18:45	10	9/9	9/16	9/23	9/30	10/7	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18			楽しみながら運動能力を高めます	5,000
3	「楽しいね！」 体づくり運動	小学 1～3年生	身障者体育館	土曜日 10:00～11:00	10	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14			楽しみながら運動能力を高めます	5,000
4	キッズ運動大好き	園児 （年中・年長）	身障者体育館	水曜日 16:30～17:30	10	9/9	9/16	9/23	9/30	10/7	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18			楽しみながら運動能力を高めます	5,000
5	女性のための フィットネス	一般	総合体育館 ミーティングルーム	定員に達しているため現在募集しておりません							10/20	10/27	11/10	11/17	11/24			エアロビクス ストレッチ等	6,000
6	リズムに合せて 健康体操	一般 （60歳以上）	総合体育館 ミーティングルーム	火曜日 13:30～15:00	10	9/8	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24			軽運動 ストレッチ等	6,000
7	リズムに合せて 健康体操	一般 （60歳以上）	総合体育館 ミーティングルーム	定員に達しているため現在募集しておりません							10/22	10/29	11/5	11/12	11/19			軽運動 ストレッチ等	6,000
8	リズムに合せて 健康体操	一般 （65歳以上）	総合体育館 ミーティングルーム	定員に達しているため現在募集しておりません							10/16	10/30	11/6	11/13	11/20			軽運動 ストレッチ等	6,000
9	リズムに合せて 健康体操	一般 （60歳以上）	高田スポセン アリーナ	木曜日 10:00～11:30	10	9/3	9/10 9:30～	9/17	10/8	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26			軽運動 ストレッチ等	6,000

No.	教室名	対象	会場	曜日・時間	回数	開催日												内容	参加費（円）
10	リズムに合せて健康体操	一般（60歳以上）	直江津学びの交流館イベントホール	定員に達しているため現在募集しておりません						13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24			軽運動ストレッチ等	6,000
11	健康体操	一般（60歳以上）	カルチャーセンター（有田地区公民館）	火曜日 13:30～15:00	10	9/8	9/15	9/29 JA	10/6	10/13	10/20 体育館	10/27 体育館	11/10 体育館	11/17 体育館	11/24 体育館			軽運動ストレッチ等	6,000
	※JA・・・9/29のみJA有田支店が会場となります。その他の日はカルチャーセンター内で部屋が変わります。																		
12	やさしいストレッチヨガ	一般	総合体育館ミーティングルーム	定員に達しているため現在募集しておりません						14	10/21	10/28	11/4	11/18	11/25			初心者向けヨガ	6,000
13	やさしいストレッチヨガ	一般	レインボーセンター和室	木曜日 10:00～11:30	10	9/10	9/17	10/1	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	12/3			初心者向けヨガ	6,000
14	シニア世代ヨガ体操	一般	レインボーセンター和室	金曜日 9:30～11:00	10	9/11	9/18	9/25	10/9	10/16	10/23	10/30	11/13	11/20	11/27			高齢者向けヨガ	6,000
15	バレトン	一般	レインボーセンター多目的ホール	月曜日 19:30～20:30	10	9/7	9/14	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16			バレエとヨガとフィットネスを合わせた有酸素運動	6,000
16	リラックスヨガ	一般	総合体育館ミーティングルーム	定員に達しているため現在募集しておりません						13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24			初心者向けヨガ	6,000
17	気分・体スッキリ！体操	一般	オーレンプラザとスポセン	定員に達しているため現在募集しておりません		9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9 オーレン	10/16 オーレン	10/30 オーレン	11/6 スポセン	11/13 スポセン			軽運動ストレッチ体操	6,000
	※日によって会場がオーレンプラザと高田スポーツセンターに代わります。																		
18	リラックスヨガ	一般	オーレンプラザ	木曜日 19:00～20:30	10	9/10 スタジオ	9/17 研修室	9/24 スタジオ	10/1 スタジオ	10/8 スタジオ	10/15 研修室	10/22 研修室	10/29 スタジオ	11/5 研修室	11/12 研修室			初心者向けヨガ	6,000
	※会場はオーレンプラザ内で部屋が変わります。																		