



現在スポろ〜れ燕で開催している教室をご紹介します！
初心者の方、大歓迎です！！全教室必要な道具の貸し出しをしております。皆さんでいい汗をながしませんか？

プログラム一覧表①

	NO	プログラム	会場・時間・対象	開催日	参加費	主な内容
健康づくり教室	1	健やかヨガ教室 講師：赤川 京子	燕市体育センター・武道館 10:00～11:30 (18歳以上)	月曜日	1回 会 員 350円 非会員 700円	1週間のスタートにヨガでゆったりと過ごす時間を作ってみませんか？ 初心者の方も大歓迎です！
	2	燕ジョイスポーツタイム 講師：クラブスタッフ	燕市体育センター・中アリーナ 10:00～11:15 (18歳以上)	火曜日	1回 会 員 150円 非会員 300円	運動をはじめるきっかけづくりの教室です。 ウォーキングやストレッチ、スポレックなどをして楽しく体を動かします。
	3	コンティショニング教室 講師：柏木 ルミ子 ほか	燕市体育センター・武道館 10:00～11:30 (概ね50歳以上)	水曜日	1回 会 員 350円 非会員 700円	身体を整える教室です。リセットとアクティブの2つの手法で人体650の筋肉を整えます。身体の使い方を調整し、疲れにくい身体に変えていきます。 教室参加の際は、タオルとバスタオルをご用意ください。
	4	はじめてフィットネス教室 講師：大野 陽子	燕市体育センター・武道館 14:00～15:00 (18歳以上)	水曜日	1回 会 員 350円 非会員 700円	バランスボールやステップ台を使って簡単エクササイズ。後半はのんびりストレッチで緊張をほぐしクールダウン！！
	5	骨ナビ(ボーンジョイント)チェア・リズム体操 講師：葛綿 明美	燕市体育センター・武道館 15:30～16:30 (概ね50歳以上)	水曜日	1回 会 員 350円 非会員 700円	骨と関節を意識して体を動かします。年齢に関係なく、楽しく、楽にできます。代謝UPでダイエット効果もあります。
	6	スマイルエアロビ教室 講師：EISEI	燕市体育センター・武道館 10:00～11:00 (18歳以上)	木曜日	1回 会 員 350円 非会員 700円	激しく動くのはちょっとな、でも運動不足を解消したいという方にオススメ！ストレッチでクールダウンしながら、リラクゼーションをします。
	7	はじめてヨガ教室 講師：阿部 亜希子	燕市体育センター・武道館 18:50～19:50 (18歳以上)	木曜日	1回 会 員 350円 非会員 700円	仕事終わりに運動習慣を身につけませんか？ ヨガのポーズには酸素運動なので続けることで基礎代謝も上がり、血流が良くなります。はじめての方、体が硬い方、男性、初心者大歓迎です。 はじめはみんな初心者です。
	8	美呼吸姿勢教室(フリービクス) 講師：EISEI 笠原 淳子	燕市体育センター・武道館 10:30～11:30 (18歳以上)	金曜日	1回 会 員 350円 非会員 700円	若返りの秘訣は「呼吸」にあります！呼吸を意識してのヨガマット上での運動で、「美しい」「しなやかな体を整える」メンテナンスエクササイズです。
	9	バランスストレッチ教室 講師：葛綿 明美	燕市体育センター・武道館 14:30～15:30 (18歳以上)	金曜日	1回 会 員 350円 非会員 700円	日々の生活習慣で身体が歪み、肩こりや腰痛に悩んでいませんか？寝ころんだ姿勢で骨盤を動かすことで身体のバランスを整えます。



プログラム一覧表②

	NO	プログラム	会場・時間・対象	開催日	参加費	主な内容
スポーツ教室	10	グラウンドゴルフ教室 講師:三村 亮 ほか	燕交通公園(悪天時:スポーツランド燕) 9:30~11:30 (18歳以上)	水曜日	1回 会 員 150円 非会員 300円	初心者の方でも大丈夫。始めたその日からどなたでも楽しめます。ナイスショット、的に入ると気分爽快。
	11	テニス教室レベルUP 講師:長谷川 俊成	燕市体育センター・アリーナ 10:00~12:00(18歳以上・65歳まで)	水曜日	1回 会 員 500円 非会員 1,000円	テニスワンランク上の技術を磨きませんか? 明るく楽しくをモットーに、テニスがもっと好きになるはずです。
	12	健康づくりスポレック教室 講師:木村 正樹 柳原 興子	燕市体育センター・アリーナ 13:30~15:00 (18歳以上)	水曜日	1回 会 員 250円 非会員 500円	運動不足を感じていませんか? バドミントンと卓球、テニスの融合スポーツです。気軽なニュースポーツを楽しみましょう。
	13	テニス教室 講師:米山 卓志 ほか	燕市体育センター・アリーナ 9:15~11:15(一般市民・65歳まで)	木曜日	1回 会 員 500円 非会員 1,000円	テニスは学生時代にやっただけ、まったく初めてだけどやってみたい! という方でも大丈夫。ラケットの握り方から教えます。
	14	エンジョイスポレック教室 講師:木村 正樹 柳原 興子	燕市体育センター・アリーナ 10:00~11:30 (18歳以上)	金曜日	1回 会 員 250円 非会員 500円	燕市内で大人気のスポレック!! 1週間に1度では物足りないという方。楽しい仲間と元気にエンジョイしましょう。
	15	バウンドテニス教室 講師:クラブスタッフほか	燕市体育センター・中アリーナ 20:00~21:30 (18歳以上)	金曜日	1回 会 員 350円 非会員 700円	硬式テニスに似た種目で、テニスコートの6分の1ほどの広さで行います。テニスの運動量が辛くなってきた、テニスに興味があったという方にオススメです!
キッズ教室	16	燕放課後すぽ一つたいむ 講師:高橋 弥一	燕市体育センター・中アリーナ 17:00~17:45(小学1~3年生)	水曜日	1回 会 員 350円 非会員 700円	走ったり、跳んだり、投げたり、頭を使ったり、楽しく体力向上を目指します。放課後に元気いっぱい体を動かして遊びたい子にオススメです!
	17	わんぱくスポーツ教室 講師:高橋 弥一 ほか	燕市体育センター・中アリーナ 19:00~20:00 (小学1~3年生)	金曜日	1回 会 員 350円 非会員 700円	広い体育館で元気いっぱい様々な動きにチャレンジします! 体力をつけたい、苦手を克服したり、運動の基礎を身に付けましょう! 運動が大好きになれますよ!
	18	親子 de RunRunスポーツ 講師:高橋 弥一	燕市体育センター・柔道場 14:00~15:00(幼児~小学生親子)	土曜日	1回 会 員 350円 非会員 700円	かけっこや鬼ごっこ、ゲームを親子で楽しみながら走ることの基礎を学びます。おじいちゃん、おばあちゃんも大歓迎!

※親子 de RunRunスポーツはお子様2人目からは250円チケットで参加できます。