

令和6年度 西尾勤労会館 夏期講座プログラム

募集期間	5/16（木曜日）～6/15（土曜日）						抽選発表日	6/18（火曜日）								
教室名	すこやかキッズ運動教室（水曜日クラス）	すこやかキッズ運動教室（木曜日クラス）	フラダンス ケイキクラス（キッズ）	キッズエアロビクス	健康運動教室	筋トレ&身体ほぐし	初めてのペン字教室	昼ヨガ	夜ヨガ（水曜日クラス）	夜ヨガ（木曜日クラス）	夜ヨガ（金曜日クラス）	はじめてのフラダンス	初級フラダンス	中級エアロビクス	初級エアロビクス	マットサイエンス
内容	走る・跳ぶ・投げるなどの色々な動きを体験して運動神経の発達を促します。小さな『できた』の積み重ねでみんな楽しく自信をつけていきましょう！	走る・跳ぶ・投げるなどの色々な動きを体験して運動神経の発達を促します。小さな『できた』の積み重ねでみんな楽しく自信をつけていきましょう！	フラで身体を動かし表現力を身につけながら楽しく踊りましょう。何か新しい習い事の一つに心も身体もリフレッシュ出来るフラをはじめましょう！	音楽のリズムに合わせて身体を動かし、運動する楽しさや喜びを味わう事ができます。リズム感や運動神経向上、協調性など様々な効果が得られます。	運動不足、身体を動かしたいけれど、何をどうしたら良いのかわからない人。体力に自信がないけれども運動を始めたい方。認知症の予防をしながらみんなで一緒に楽しく運動をしませんか？	健康的な筋肉をつけて若々しい身体を作りを目指します。体重の増減ではなく理想的なボディラインに近づく事を重視して筋トレやストレッチをしていきます。	ひらがな（大人の字）と漢字を上手に書くポイントを学びます。	身体が硬い人や、筋力に自信がない人でも大丈夫です。精神的なリラクゼーションと柔軟性のある身体作りをしていきます。	身体が硬い人や、筋力に自信がない人でも大丈夫です。精神的なリラクゼーションと柔軟性のある身体作りをしていきます。	身体が硬い人や、筋力に自信がない人でも大丈夫です。精神的なリラクゼーションと柔軟性のある身体作りをしていきます。	身体が硬い人や、筋力に自信がない人でも大丈夫です。精神的なリラクゼーションと柔軟性のある身体作りをしていきます。	運動が苦手でも大丈夫です。何か新しい事を始めたい方、健康管理の一つとして楽しく身体を動かしましょう。基本のステップを中心にレッスンしていきます。	フラダンスに興味がある方はもちろん身体を動かすことが好きな方、ハワイアン曲に合わせて一緒に踊りませんか？姿勢を良くして体幹を鍛えます。	脂肪燃焼で痩せやすい身体を作ります。音楽に合わせて色々な振付を楽しみます。汗をかいてストレス発散しましょう！（中級レベル）	脂肪燃焼で痩せやすい身体を作ります。運動が苦手な方でも大丈夫です。音楽に合わせて楽しく汗を流して、ストレス発散していきましょう。	ピラティスとヨガを組み合わせたマットエクササイズです。体幹の意識を深め、強化することで身体を安定させる筋肉を作ります。
回数	全8回	全8回	全6回	全6回	全8回	全8回	全8回	全8回	全10回	全10回	全10回	全8回	全8回	全10回	全10回	全6回
曜日	水曜日	木曜日	土曜日	土曜日	木曜日	火曜日	水曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	木曜日	金曜日	水曜日	金曜日	土曜日
時間	17:00～18:00 18:15～19:15	17:00～18:00 18:15～19:15	9:30～10:30	12:00～12:50	13:30～14:30	14:30～15:30	10:30～11:30	11:00～12:00	18:15～19:15	18:30～19:30	19:30～20:30	19:30～20:30	9:30～10:30	19:30～20:30	18:30～19:20	10:45～11:45
対象	幼児（年中～年長） 小学生	幼児（年中～年長） 小学生	年長～小学生	年長～小学生	50歳以上	一般（高校生以上）	一般（高校生以上）	一般（高校生以上）	一般（高校生以上）	一般（高校生以上）	一般（高校生以上）	一般（高校生以上）	一般（高校生以上）	一般（高校生以上）	一般（高校生以上）	一般（高校生以上）
定員	16人 20人	16人 20人	10人	10人	10人	10人	10人	30人	15人	15人	30人	10人	10人	15人	15人	15人
受講料	5,600円	5,600円	3,300円	3,960円	4,400円	5,280円	5,280円	5,280円	6,600円	6,600円	6,600円	5,280円	5,280円	6,600円	6,600円	3,960円
講師	西尾勤労会館 スタッフ	西尾勤労会館 スタッフ	西尾勤労会館 スタッフ	西尾勤労会館 スタッフ	西尾勤労会館 スタッフ	西尾勤労会館 スタッフ	西尾勤労会館 スタッフ	西尾勤労会館 スタッフ	西尾勤労会館 スタッフ	西尾勤労会館 スタッフ	西尾勤労会館 スタッフ	西尾勤労会館 スタッフ	西尾勤労会館 スタッフ	西尾勤労会館 スタッフ	西尾勤労会館 スタッフ	西尾勤労会館 スタッフ
日程	7/3 7/10 7/17 7/24 7/31 9/4 9/11 9/18	7/4 7/11 7/18 7/25 8/1 9/5 9/12 9/19	7/13 7/20 7/27 8/3 8/10 8/24	7/13 7/27 8/3 8/10 8/24 8/31	7/4 7/11 7/18 7/25 8/1 8/8	7/2 7/9 7/23 7/30 8/6 8/20	7/3 7/10 7/17 7/24 7/31 8/7	7/2 7/9 7/23 7/30 8/6 8/20	7/3 7/10 7/17 7/24 7/31 8/7	7/4 7/11 7/18 8/1 8/8 8/22	7/5 7/12 7/19 7/26 8/2 8/9	7/4 7/11 7/18 7/25 8/1 9/5	7/5 7/12 7/19 7/26 8/2 8/9	7/3 7/10 7/17 7/24 7/31 8/7	7/5 7/12 7/19 7/26 8/2 8/9	7/13 7/20 7/27 8/3 8/10 8/24
持ち物など	運動のできる服装 運動のできる室内シューズ タオル 飲み物	運動のできる服装 運動のできる室内シューズ タオル 飲み物	運動のできる服装 タオル 飲み物 バウスカート（お持ちの方）	運動のできる服装 タオル 飲み物	運動のできる服装 室内シューズ タオル 飲み物	運動のできる服装 タオル 飲み物 ヨガマット（お持ちの方）	ボールペン（赤・黒） 飲み物	運動のできる服装 タオル 飲み物 ヨガマット（お持ちの方）	運動のできる服装 タオル 飲み物 ヨガマット（お持ちの方）	運動のできる服装 タオル 飲み物 ヨガマット（お持ちの方）	運動のできる服装 タオル 飲み物 ヨガマット（お持ちの方）	運動のできる服装 タオル 飲み物 バウスカート（お持ちの方）	運動のできる服装 タオル 飲み物 バウスカート（お持ちの方）	運動のできる服装 運動のできる室内シューズ タオル 飲み物	運動のできる服装 運動のできる室内シューズ タオル 飲み物	運動のできる服装 タオル 飲み物 ヨガマット（お持ちの方）
備考	体育館 予備日9/25	体育館 予備日9/26	和室 予備日8/31	音楽室 予備日9/7	研修室 予備日9/5	和室 予備日9/10	第一会議室 予備日9/4	体育館 予備日9/10	和室 予備日9/18	体育館 予備日9/26	体育館 予備日9/20	体育館 予備日9/26	音楽室 予備日9/6	音楽室 予備日9/18	体育館 予備日9/20	和室 予備日8/31