

2020年度 体育館の運動教室

詳細は裏面 



指定管理者は 株式会社 **オーエンス**

健康増進・体力 Up

オリジナル健康体操 ★★☆☆

リズムに合わせてステップ&マーチ

太極柔力球 ★★☆☆

ラケットでボールをあやつる太極拳!?

ゆるヨガ ★★☆☆

初心者でも安心♡ゆるめのヨガ

出張教室

学年PTCや こども会など

ニュースポーツやレクリエーション教室など

お気軽にご相談ください。

※指導員派遣は有料の場合あり

☆印は運動量の目安を表しています。

[お問い合わせは各地区体育館まで]

中新田体育館：63-5880

小野田体育館：67-2115

陶芸の里スポーツ公園：69-6555

ダンス&脂肪燃焼

ズンバ ★★☆☆

ラテン系のフィットネスダンス♪

マッスル&エアロ ★★☆☆

エアロビクスと筋カトレーニング♪

さわやかスポーツ教室 ★★☆☆

リズム体操×チューブトレーニング♪

レッツ！運動



自由な時間で運動

中新田体育館フィットネスルーム

☆印はそれぞれの体力で…

ウォーキングマシン 6台、バイク 2台

利用料 220円(高校生以下110円)

※ご利用には初回のみ講習会の受講が必要です。

転倒予防・仲間づくり

てんとうむし教室 ★☆☆☆

『転倒…』する前に予防体操

笑顔で続ける元気な生活♪

ほがらかスポーツ教室 ★☆☆☆

やくらいシニア教室 ★☆☆☆

シニアスポーツ教室 ★☆☆☆

ペタンク、カラーリングなど

ニュースポーツと楽しいおしゃべり♪

小学生対象

どきどき体験広場

泉ヶ岳自然ふれあい館で宿泊体験

[7/31~8/2日]2泊3日

エンジョイスキー教室

全3回教室は初、中、上級クラス別

はじめてでも安心して参加できます。

やくらいスキー場[2021.1月~2月]

※冬休み前にチラシを配布します。

令和2年度 『オーエンス運動教室』のご案内

地区	タイトル	会場	期間	時間	料金	定員
中新田	オリジナル健康体操	中新田体育館 (アリーナ)	4月 3日 ～年度末	毎週金曜日 10:30～11:30	利用券①②いずれかを 事前に購入	30
	ズンバ		4月 1日 ～年度末	毎週水曜日 11:00～12:00		①5,400円 [11+1回利用]
	マッスル&エアロ	中新田公民館	①4月 6日 ～全12回 ②9月 7日 ～全12回	毎週月曜日 19:30～20:30	②10,800円 [23+2回利用] または 500円(1回)	20
	ゆるヨガ (冬期間はいすヨガ)	中新田小体育館	4月 6日 ～年度末	毎週月曜日 13:30～14:30	500円 (1回)	20
	ほがらかスポーツ教室	中新田体育館	5月20日 ～1月	第1・3水曜日 9:30～11:30	1,500円 (年間)	30
	太極柔力球	中新田小体育館	4月 2日 ～年度末	毎週木曜日 13:30～14:30	300円 (1回)	10
	てんとうむし中新田	中新田公民館	4月 2日 ～年度末	毎週木曜日 10:00～11:00	200円 (1回)	25
小野田	てんとうむし小野田	小野田 福祉センター	4月 7日 ～年度末	毎週火曜日 13:45～14:45	200円 (1回)	30
	やくらいシニア教室	小野田体育館	5月11日 ～1月	第2・4月曜日 9:30～11:30	1,500円 (年間)	30
宮崎	シニアスポーツ教室	陶芸の里スポーツ公園 ※送迎バスあり	5月13日 ～年度末	第2・4水曜日 9:30～11:30	1,500円 (年間)	30
	さわやかスポーツ教室	総合体育館 (サブアリーナ)	①5月 7日 ～8月 [15回]	毎週木曜日 19:30～20:30	3,000円 1クール	20
			②9月10日 ～12月 [15回]		3,000円 1クール	
ゆるヨガ		①4月 3日 ～ 6月 ②8月 7日 ～10月	毎週金曜日 19:30～20:30	500円 (1回)	20	
他会場	エンジョイスキー 教室	やくらい スキー場	1・2月 (全3回)	小学校にチラシ を配布	参加日数、天候 により変動	20
	ときどき体験広場	泉岳自然 ふれあい館	7/31～8/2 (2泊3日)	小学校にチラシを配布		15

各教室とも事前にお申込みが必要となります。お気軽に表面記載の体育館までお問合せください。