

令和5年度 自主事業内容

(市総合体育館)

教室名	定員	回数	受講者数		内容
はつらつ元気	25	15	前期	25	頭と体と心を動かし、毎日健康で元気に過ごせる体づくりを目指します。
		15	後期	23	
ソフトエアロビック	60	15	前期	56	ウォーキング中心で衝撃の少ないエアロビックで楽しく運動します。
		15	後期	54	
初級フラダンス	25	15	前期	16	ハワイアンのリズムに合わせて、心のいやしと腰回り、おなか、二の腕の引き締めを図ります。
		15	後期	16	
やさしいフラダンス	25	15	前期	13	
		15	後期	14	
整体ストレッチ	20	15	前期	7	背骨のゆがみを整えて、腰痛・肩こり・頭痛・関節痛・内臓疾患等症状の改善・緩和を目指します。
		15	後期	9	
バリエーションヨガ	15	15	前期	8	ベーシックヨガ、陰ヨガ、ブロックを使ったヨガ・音楽に合わせて動くヨガなど楽しく心身を整えます。
		15	後期	12	
スペシャルレッスントリート	15	15	前期	19	天体の動きを読みながら、ヒーリングを落とし込んでいく、新感覚エクササイズです。
		15	後期	9	
ダンススクール	15	15	前期	4	ゆっくり振りを覚え、1曲ずつ完成を目指しながら行う初心者でも楽しめるクラス。
		15	後期	6	
キレイになるヨガ 1	20	15	前期	23	柔軟性の向上や脂肪燃焼、シェイプアップ、冷えなどの改善を目指します。
		15	後期	25	
キレイになるヨガ 2	20	15	前期	21	
		15	後期	20	
大人の部活	18	8	前期	17	初心者でも楽しめるスポーツを月替わりで体験します。
		8	後期	20	
真向法	20	6	前期	18	股関節を中心とした、ストレッチで、体調不良、腰痛、肩こり、血液循環の改善を目指します。
		6	後期	21	
体幹バランストレーニング	15	15	前期	14	「柔軟性」「安定性」「バランス」「運動性」4つの能力を上げ健康体づくり、ダイエット、ケガ防止に効果があります。年齢問わず行います。
		15	後期	17	
背骨コンディショニング	20	15	前期	23	体の歪みを整え、頭痛、肩こり、腰痛をなおし体の不調を治します。
		15	後期	26	
からだトータルケア	20	15	前期	14	ストレッチポールを使いながら身体を緩めて整え、動きやすい身体を作ります。
		15	後期	13	
ヨガ	25	17	前期	29	筋力強化、柔軟性の向上を目指します。
		16	後期	30	

## (市総合体育館)

教室名	定員	回数	受講者数		内容
ダンベル健康体操	25	17	前期	18	ダンベルを使った体操で基礎代謝を上げ、骨粗しょう症や転倒予防・防止を目指します。
		16	後期	18	
アロマヨガ	20	15	前期	7	体に無理のないヨガで心と体をリラックスさせます。
		15	後期	8	

## (市総合体育館)

教室名	定員	回数	受講者数		内容
キッズスポーツ(4歳児)	20	13	前期	8	マットやボール・鉄棒などを使った運動やリズムに合わせた動き、あいさつやマナーを身につけながら、体力づくりをしていきます。
		13	後期	12	
キッズスポーツ(5歳児)	20	13	前期	10	
		13	後期	7	
親子スポーツ	20組	13	前期	7	リズム運動・操作遊びを行い、体の動かし方やリズムの取り方を学び、運動能力の発育をサポートします。
		13	後期	4	
キッズダンス	20	13	前期	21	音楽にあった体の使い方を学び、ダンスを楽しみます。
		13	後期	21	
幼児運動遊び	20	8	前期	13	マット、とび箱、鉄棒、縄跳びなどの運動遊びを行います。
		8	後期	17	

## (愛野公園)

教室名	定員	回数	受講者数		内容
ランニングキッズJr	20	10	前期	4	ランニングフォームの指導を行います。
ととのえヨガ	20	15	前期	4	弓道場で自然や四季を感じながらヨガを楽しみます。
		15	後期	12	
一般硬式テニス	20	10	前期	16	初心者から少しボールを打てる方まで楽しめるレッスンをを行います。
		10	後期	16	
ジュニアソフトテニス	20	通年	通年	26	基本はもちろん、上達のサポートもしていきます。
初心者キッズ硬式テニス	20	通年	通年	14	テニスの楽しさを教え、基本と上達のサポートをします。
キッズ硬式テニス	20	通年	通年	6	テニスの楽しさを教え、基本と上達のサポートをします。
サッカースクール(親水公園)	20	10	園児	29	体を動かす楽しみを知り、楽しくサッカーをします。
			小学生	15	
ランニングクリニック(周南中)	20	通年	通年	13	短・中・長距離が速く走れるようサポートし、大会上位・市町対抗駅伝選手等目指します。

合計人数	前期	518
	後期	533