

平成28年度 スポーツ教室 一覧

(公財)平塚市まちづくり財団

| 分類                 | 教室名                    | 曜日    | 実施時間   | 回数 | 年クール数 | 参加料                                 | 対象                             | 場所                    | 会場         |
|--------------------|------------------------|-------|--|----|-------|-------------------------------------|--------------------------------|-----------------------|------------|
| <b>エアロビクス</b>      |                        |       |  |    |       |                                     |                                |                       |            |
|                    | フィットネス教室               | 火・木   | ① 9:25~10:55 ②11:05~12:35  | 16 | 4     | 4,620円                              | 初めての方は60歳まで                    | トッケイセキュリティ<br>平塚総合体育館 | 第1体育室      |
|                    | 親子エアロビクス教室             | 火     | 15:30~16:30  | 8  | 3     | 4,110円                              | 4歳から小学3年生までのお子さんと保護者           |                       | 第3体育室      |
|                    | ゆっくりエアロビクス教室           | 水     | ① 9:30~11:00 ②13:30~15:00  | 8  | 4     | 3,080円                              | 初めての方は65歳まで                    |                       |            |
|                    | 金曜エクササイズ教室             | 金     | 10:45~12:00  | 8  | 4     | 5,140円                              | 初めての方は60歳まで                    |                       |            |
|                    | すっきり!エアロビクス教室          | 金     | 18:20~19:20  | 12 | 3     | 5,140円                              |                                |                       |            |
|                    | さわやかエアロビクス教室           | 土     | 9:30~11:00   | 8  | 4     | 3,080円                              | 60歳まで                          |                       |            |
|                    | アクアビクス教室               | 木     | 10:30~11:30  | 6  | 5     | 4,110円                              |                                |                       |            |
| <b>健康体操</b>        |                        |       |  |    |       |                                     |                                |                       |            |
|                    | すっきり・のびのび体操教室          | 水     | 9:20~10:50   | 10 | 4     | 3,590円                              |                                | トッケイセキュリティ<br>平塚総合体育館 | 第1武道場      |
|                    | 真向法体操教室                | 土     | 9:20~10:50   | 9  | 4     | 5,140円                              |                                |                       | 第3体育室      |
|                    | いきいき若返り体操教室            | 金     | 9:15~10:30   | 8  | 4     | 3,080円                              |                                |                       | 20mプール     |
|                    | はつらつ水中体操教室             | 水     | ①10:15~11:00 ②11:15~12:00  | 6  | 5     | 2,570円                              |                                |                       |            |
|                    | 産後シェイプアップ体操教室          | 水     | 13:30~14:30  | 3  | 4     | 800円                                | 産後1年以内の首のすわったお子さんとお母さん         | ひらつかサン・<br>ライフアリーナ    | 多目的ルーム     |
|                    | リンパウオーキング教室            | 木     | 9:15~10:45   | 7  | 4     | 3,080円                              |                                |                       | アリーナ       |
|                    | ノルディックウォーキング教室         | 木     | 11:00~12:30  | 6  | 3     | 2,310円                              |                                |                       |            |
|                    | アンチエイジングリンパ体操教室        | 水     | 10:00~11:30  | 8  | 2     | 2,160円                              | 45歳~65歳まで                      | 平塚市保健センター             | 講堂         |
| <b>ストレッチ・ヨガ</b>    |                        |       |  |    |       |                                     |                                |                       |            |
|                    | 火曜ストレッチ体操教室            | 火     | 13:30~14:45  | 10 | 4     | 4,110円                              | 40歳以上                          | トッケイセキュリティ<br>平塚総合体育館 | 第1武道場      |
|                    | 水曜ストレッチ体操教室            | 水     | 11:10~12:25  | 10 | 4     | 4,110円                              |                                |                       |            |
|                    | 金曜ストレッチ体操教室            | 金     | 13:30~14:45  | 10 | 4     | 4,110円                              |                                |                       |            |
|                    | 楽らくヨガ教室                | 木     | 9:20~10:50   | 10 | 3     | 3,900円                              |                                |                       | 第2武道場      |
|                    | ウィークエンドヨガ教室            | 土     | 11:10~12:40  | 8  | 4     | 3,080円                              |                                |                       |            |
|                    | ボディメイクエクササイズ教室         | 金     | 19:20~20:30  | 12 | 3     | 5,140円                              |                                |                       |            |
|                    | パワーヨガ教室                | 金     | 19:35~20:35  | 12 | 3     | 5,140円                              |                                |                       |            |
| <b>太極拳・ダンス・新体操</b> |                        |       |  |    |       |                                     |                                |                       |            |
|                    | 火曜太極拳教室                | 火     | 13:20~14:50  | 12 | 3     | 5,650円                              | トッケイセキュリティ<br>平塚総合体育館          | 第2武道場                 |            |
|                    | 水曜太極拳教室                | 水     | 9:20~10:50   | 12 | 3     | 5,650円                              |                                |                       |            |
|                    | ジュニア新体操教室              | 火     | ①17:00~18:00 ②18:00~19:00  | 16 | 2     | 8,220円                              |                                |                       | 小学生から中学生まで |
|                    | ジュニアフラダンス教室            | 金     | 17:00~18:00  | 15 | 2     | 5,140円                              |                                | 小学生(1~6年)             | 第3体育室      |
|                    | 楽しいフラダンス教室             | 火     | 13:20~14:50  | 8  | 4     | 4,110円                              |                                |                       | 多目的ルーム     |
|                    | 始めてみよう!フラダンス教室         | 木     | 13:30~15:00  | 8  | 2     | 4,110円                              |                                |                       |            |
|                    | 親子でダンス「ブルルちゃんとおどろう!」教室 | 土     | 9:45~10:45   | 1  | 6     | 500円                                |                                | 小学生までのお子さんと保護者        |            |
| <b>球技・水泳</b>       |                        |       |  |    |       |                                     |                                |                       |            |
|                    | テニススクール                | 水・木・金 | A 9:20~10:50<br>B 11:00~12:30<br>J1 17:05~18:05<br>J2 18:10~19:10<br>N 19:20~20:50 | 11 | 4     | AB16,450円<br>J 13,370円<br>N 19,540円 | J1は小学2~4年生<br>J3は小学5・6年生~中学生まで | 平塚総合公園                | テニスコート口    |
|                    | 水泳教室                   | 火・金   | 18:30~20:00  | 8  | 2     | 5,140円                              |                                | トッケイセキュリティ平塚総合体育館     | 50mプール     |
|                    | バドミントン教室               | 火     | 9:30~12:00   | 10 | 3     | 4,620円                              |                                | ひらつかサン・<br>ライフアリーナ    | アリーナ       |
|                    | 卓球教室                   | 水     | 9:30~12:00   | 7  | 4     | 4,790円                              |                                |                       |            |
|                    | 男性フットサル教室              | 木     | 19:15~20:45  | 6  | 2     | 3,080円                              |                                |                       |            |
|                    | 女性フットサル教室              | 木     | 19:15~20:45  | 6  | 2     | 3,080円                              |                                |                       |            |

※財団で行っているスポーツ教室の対象者は主に平塚市民の方となります。

なお、定員に満たない教室、及び抽選を行わない教室については、市外の方もお申込み頂き、受講して頂くことができます。

※対象者の年齢区分のないものについては、18歳以上(高校生を除く)のどなたでも受講していただけます。