

3. 自主事業実施計画

(1) 健康づくり教室実施計画

教室名	ボディケア・リンパ	ゆるゆるストレッチ	夜のリラックスyoga	ゆるゆるトレーニング	エアロスリムキックボクシング
対象	高校生以上	高校生以上	高校生以上	高校生以上	高校生以上
実施日	隔週月曜日	毎週火曜日	毎週火曜日	毎週水曜日	毎週水曜日
時間	10:30～11:30	10:00～11:00	19:30～20:30	10:00～11:00	19:30～20:30
場所	大会議室	大会議室／柔道場	大会議室	大会議室／柔道場	大会議室
定員	15名	15名～20名	15名	15名～20名	15名
参加料	1回 700円	1回 700円	1回 700円	1回 700円	1回 700円
内容	軽めの筋力トレーニングとストレッチの後、自身で行うリンパマッサージを行います。疲労回復、凝りやむくみの解消、身体の活性化、ダイエット効果が期待できます。	ストレッチポールを使用し、身体をほぐすことで、柔軟性の向上や姿勢改善、リラクゼーション効果を得ることができます。	自律神経の働きを整え、心身のリラクセスが得られる初心者向けヨガ。身体の柔軟性の向上、リフレッシュ効果、リラクゼーション効果があります。	ゆるゆるストレッチの強化版。凝り固まった筋肉を緩める、姿勢を改善する効果のあるストレッチに加えて、簡単な筋力トレーニングを行います。	音楽に合わせてパンチ&キック等を中心とした有酸素運動および筋力アップ運動を行います。脂肪燃焼、シェイプアップ、ストレスの解消に効果的です。

教室名	身体の変化に備えるヨガ／ハートフルヨガ	週替わり夜ヨガ	ゆるゆるトレーニング	ザ・サーキット	
対象	高校生以上	高校生以上	高校生以上	高校生以上	
実施日	毎週木曜日	毎週木曜日	隔週木曜日	毎週金曜日	
時間	10:00～11:15	19:30～20:30	10:00～11:00	11:00～11:45	19:30～20:15
場所	大会議室／柔道場	大会議室	大会議室／柔道場	大会議室	主道場(1/6面)
定員	15名～20名	15名	15名	15名～20名	
参加料	1回 700円	1回 700円	1回 700円	1回 700円	
内容	ヨガは全身を動かしてコリをほぐすことで、身体を柔軟に導き、筋力や持久力、バランス能力の低下を予防することが期待できます。また、呼吸法や瞑想により、心血管機能、呼吸機能の維持や抑うつ気分の改善、認知機能の維持などの効果も期待されています。	ダイナミックに体を動かす燃焼系ヨガ、ぽっこりお腹撃退ヨガ、股関節&骨盤リフレッシュヨガ、自律神経ケアヨガなど週替わりで様々なテーマにフォーカスした内容で行います。	ゆるゆるストレッチの強化版。凝り固まった筋肉を緩める、姿勢を改善する効果のあるストレッチに加えて、簡単な筋力トレーニングを行います。	音楽に合わせて有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行う全身運動プログラムです。筋力UP・代謝UP・シェイプUPに効果的です。	

(2) 武道教室実施計画

種目	剣道	柔道	空手道
対象	小学1年生以上	幼児年少以上	幼児年長以上
実施日時	水曜日 19:00~20:30 日曜日 9:30~11:30	土曜日 16:00~19:00	火・木曜日 19:00~20:30 土曜日 14:00~17:00
定員	なし	なし	なし
場所	剣道場	柔道場	剣道場

(3) 健康増進プログラム実施計画

事業名	実施場所	実施日時	内容	備考
ラウンド フィットネス	会議室または2階ロビー	大会・イベント行事が無い日 時に随時実施	30秒ごとに5種類の油圧式筋カトレーニング器具とステップ運動を交互に組み合わせて、繰り返し行う運動プログラムです。 ケガのリスクが極めて低く、年齢・性別を問わず安心して運動ができます。	1回(60分以内)200円 10名まで同時利用可能

(4) 物品販売実施計画

販売品目	販売時期	場所	販売料(円)	備考
武道館デザイン入りスポーツタオル	通年	受付カウンター前	1000/1個	前年度より継続
武道館デザイン入り手ぬぐい	通年	受付カウンター前	800/1個	前年度より継続
パン・カロリーメイト等のエネルギー補給食品	通年	受付カウンター前	120~200/1個	前年度より継続
クレープアイス	通年	受付カウンター前	250/1個	前年度より開始
やきいも	秋~冬季	受付カウンター前	350/1個	前年度より継続
八幡屋磯五郎七味唐辛子 武道館デザイン入りオリジナル缶	通年	受付カウンター前	580/1個	前年度途中より開始
信州りんご、シャインマスカット 飲料	通年	受付カウンター前	220/1個	前年度途中より開始
その他お菓子類	通年	受付カウンター前	50~170/1個	前年度途中より開始