

令和2年度(2020年)

生涯スポーツ教室 報告書

教室名	ライフロングスポーツプログラム(2期)
実施期間	令和2年9月1日(火) から 11月28日(土) 全38回

実施時間	実施日数	登録人数	延参加人数	1回あたり	参加率
別紙参照	29日	9 / 20	95	3.28	36%

回	期日	曜日	参加人数	講座内容	場所
1	9月1日	火	6	楽トレッチ①	柔剣道場
2	9月15日	火	4	楽トレッチ②	柔剣道場
3	10月13日	火	4	楽トレッチ③	柔剣道場
4	10月20日	火	4	楽トレッチ④	柔剣道場
5	11月10日	火	2	楽トレッチ⑤	柔剣道場
6	11月17日	火	1	楽トレッチ⑥	柔剣道場
7	9月3日	木	3	バレトン①	スタジオ
8	9月17日	木	2	バレトン②	スタジオ
9	10月1日	木	3	バレトン③	スタジオ
10	10月15日	木	1	バレトン④	スタジオ
11	10月29日	木	1	バレトン⑤	スタジオ
12	11月12日	木	1	バレトン⑥	スタジオ
13	11月26日	木	3	バレトン⑦	スタジオ
14	9月9日	水	4	フィットネスフラ①	スタジオ
15	10月7日	水	3	フィットネスフラ②	スタジオ
16	11月18日	水	0	フィットネスフラ③	スタジオ
17	9月11日	金	5	健康ボール①	スタジオ
18	9月25日	金	4	健康ボール②	スタジオ
19	10月9日	金	3	健康ボール③	スタジオ
20	10月23日	金	4	健康ボール④	スタジオ
21	11月6日	金	4	健康ボール⑤	スタジオ
22	11月20日	金	4	健康ボール⑥	スタジオ
23	9月5日	土	5	ピラティス①	スタジオ
24	9月19日	土	7	ピラティス②	スタジオ
25	11月7日	土	3	ピラティス③	スタジオ
26	10月17日	土	4	ピラティス④	スタジオ
27	10月31日	土	3	ピラティス⑤	スタジオ
28	11月14日	土	3	ピラティス⑥	スタジオ
29	11月28日	土	4	ピラティス⑦	スタジオ

記
録
写
真



楽トレッチ



パレトン



健康ボール



ピラティス



フィットネスフラ