

令和5年度 第3期スポーツ定期教室のご案内

【お申し込み方法】電話又は来館(先着順)

	教室名	曜日	時間	対象	定員	第3期日程 ()内はお休み	回数	料金(保険料・税込み)	場所	内容
親子向け教室	親子ふれあい運動遊び	火	A班 9:15~9:55 B班 10:05~10:45	1・2歳児と保護者	各班10組	11/7~1/30 (12/26・1/2)	11	9,020円 2人参加 13,530円	ストレッチルーム	よちよち歩きからのお子様に合わせて親子で遊びながら運動します。ボールやフープ、色々なアイテムを使います。他トランポリンなど。
	親子で楽しく運動遊び	火	10:40~11:40	1・2歳児と保護者	30組	2/6~3/19	7	5,740円 2人参加 8,610円	小体育室	
	親子体操	水	9:30~10:30	2・3歳児と保護者	30組	2/7~3/13	6	4,920円 2人参加 7,380円	小体育室	マットや跳び箱、平均台などの器具を用いて好奇心や柔軟性、バランス感覚や反応能力を遊びの中で楽しく育んでいきます。
	親子リトミック	木	12歳クラス 10:20~11:10 23歳クラス 11:20~12:10	1,2,3歳児のお子様とその保護者	各10組	11/2~12/21 (11/23)	7	5,880円	ストレッチルーム	楽器・ボール・フープなどいろんなものを使って『音』とお友達になっていきます。物を使うと集中力がアップ!「やりたい」「触りたい」意思が強くなります。
子ども向け教室	はじめてのジュニアダンス		16:00~16:50	小学生	20名	12/5~3/19 (12/26・1/2)	14	11,200円	第1武道室	基礎トレーニング、リズムステップ練習、振り付けを一回のレッスンで行い、子どもたちの「できた」の気持ちを育てるよう、一人一人に寄り添いながら進めていきます。
	ちびっこかけっこ	火	15:50~16:40	年中・年長	15名	2/6~3/26	8	6,320円	小体育室	速く走るコツを身につけよう!楽しく身体を動かしながら、お子様の運動能力を引き出します。かけっこを通してたくさんコツをつかむ体験をしていきましょう!
	キッズ空手		15:30~16:20	年少・年中・年長	15名	11/28~3/19 (12/26・1/2)	15	12,000円	研修室	武術を通してキッズ・ジュニアの育成・教養に尽力し、豊かな人格の形成と文武両道を目指し、知力・徳力・気力及び心技体の向上を目的とします。
	ジュニア空手		17:00~17:50	小学生	24名	11/28~3/19 (12/26・1/2)	15	12,000円	第1武道室	
	新体操	水	15:30~16:30	年長小学生	16名	2/7~3/27 (3/20)	7	5,810円 (別途手具代)	小体育室	柔軟性・瞬発力・集中力表現力・リズム感が身につく、友だちと一緒に踊ることで、達成感・協調性が育まれます。
	小学生バドミントン教室		16:50~18:00	小学生	30名	2/7~3/27 (3/20)	7	6,700円	小体育室	バドミントンを始めてみたい! 基本をしっかり学びたい!親切・丁寧に指導します。
	幼児体操		14:50~15:50	年少(就園前)・年中・年長	30名	2/1~3/28	9	6,480円	小体育室	器械体操で全身を動かすことにより、健康でたくましくバランスのとれた身体づくりを目指します。年少、年中、年長で分けて指導します。
	パワータ		16:00~17:10	小学生	20名	2/1~3/28	9	10,530円	小体育室	股関節、背筋、体幹などのトレーニング・前転、側転、倒立などの基本的なマット運動ジャンプやブリッジなど・マットやローター板を使って補助でパワータ練習
	児童体操A班	木	16:00~17:00	小学生	22名	2/1~3/28	9	6,480円	小体育室・半面	マット運動(前転・後転・側転倒立・ブリッジ)鉄棒(懸垂・逆上がり・空中逆上がり・前回り)跳び箱(開脚跳び・閉脚跳び上台前転)等
	児童体操B班		17:10~18:10	小学生	22名	2/1~3/28	9	6,480円	小体育室・半面	
	チアリーディング(年中・年長)		15:15~16:15	年中・年長	20名	11/30~3/21 (12/28・1/4)	15	12,000円 (別途ポンポン代1,650円)	第1武道室	チアリーディングの基礎・ダンス・モーション・キック・ジャンプ・バランス最終回は発表会を行います!お楽しみに♪※レハルアップクラスへの進級のチャンスあり!
	チアリーディング(小学生)		16:20~17:20	小学生	20名	11/30~3/21 (12/28・1/4)	15	12,000円 (別途ポンポン代1,650円)	第1武道室	
	みんなであのダンス!		17:25~18:15	年長・小学生	20名	11/30~3/21 (12/28・1/4)	15	12,000円	第1武道室	ダンスの基礎入門、初心者向けのキッズHIPHOP・JAZZクラスです。ストレッチ、リズムトレーニング&アイソレーション、フロアでのリズム、ステップ練習他
	カラダをフルに使って遊ぼうcolorful教室		16:15~17:00	年少・年中・年長	15名	2/2~3/22 (2/23・3/15)	6	4,620円	小体育室	カラフルは個々の色が輝くように、出来ても出来なくても大丈夫!自分の出来る範囲で、カラダをフルに動かしていくことを楽しめる内容です。
	小学生バドミントン教室	金	17:00~18:10	小学生	30名	2/2~3/22 (2/23)	7	6,700円	大体育室A面	バドミントンを始めてみたい! 基本をしっかり学びたい!親切・丁寧に指導します。
GO!GO!キッズバスケ教室		17:10~18:00	年中・年長	20名	2/2~3/29	8	6,400円	小体育室半面	ハンドリング・ドリブル・シュートを徹底的に練習し、小学校へのバスケットボールにつなげます。また、自主性と集団的マナーを学び、コミュニケーション能力を高めます。	
大人向け教室	リセットヨガ		19:00~20:00	15歳以上	17名	11/20~3/18 (11/27・12/25・1/1・8・22・2/12・26)	11	9,130円	研修室	一週間の身体と心のたまった疲れを、深い呼吸に合わせたヨガのクラシクなポーズで心身を整えて行います。ゆっくりと流れるような動作と時間を楽しみます。
	氣功教室		20:10~21:00	15歳以上	17名		11	8,800円	研修室	五臓六腑を元気にする氣功法を行います。癒しの音楽と呼吸法でリラックスして日ごろのストレスを軽減していただきたいと思います。一緒に楽しみましょう!
	夜間バドミントン中級・上級	火	18:40~19:55	中学生以上	27名	2/6~3/26	8	7,500円	小体育室	お仕事帰りに心も体もリフレッシュ! 基本をきちんと習えて応用の仕方わかる。初めての方もお気軽に参加してください。
	夜間バドミントン初級・中級		20:00~21:15	中学生以上	27名	2/6~3/26	8	7,500円	小体育室	
	ボディメイキングエクササイズ		18:50~19:50	15歳以上	20名	11/28~3/19 (12/26・1/2)	15	12,150円	第1武道室	背中エクササイズ、お尻エクササイズ、お尻&下半身のエクササイズ、ストレッチ等を取り入れて健康的で引き締まった美ボディを目指しましょう。
	ベリーダンス		20:00~21:00	15歳以上	20名	11/28~3/19 (1/2・2/27)	15	12,000円	第1武道室	ベリーの魅力は、母性を持つ女性が本来持つ柔らかく、しなやかな動きが魅力で、年齢に関わらず、そのらしい美しさが表現できる踊りです。お気軽にご参加ください!
	ベリーダンス	木	9:30~10:30	15歳以上	12名	11/30~3/21 (12/28・1/4)	15	12,000円	研修室	
	バドミントン初級		9:15~10:30	15歳以上	各42名	2/1~3/28	9	8,300円	大体育室	・バドミントン未経験の方・初めてレッスンを受ける方 ・ルール・ゲームの進め方を学びたい方
	バドミントン中級		10:40~11:55	15歳以上				8,300円	大体育室	・基本ストロークをほぼ完璧に打ち分けられる方 ・バドミントンのクラブに入っている方もしくは入りたいなと思っている方 ・頻繁に試合に出たい、また勝ちたいと意欲のある方
	夜間バドミントン初級・中級クラス		20:00~21:15	中学生以上	27名	2/1~3/28	9	8,300円	小体育室	お仕事帰りに心も体もリフレッシュ! 基本をきちんと習えて応用の仕方わかる。初めての方もお気軽に参加してください。
	バドミントン基礎集中教室	金	15:40~16:55	15歳以上	24名	2/2~3/22 (2/23)	7	6,980円	大体育室A面	初級から上級の方まで、どなたでも参加でき、基礎を習得したい方向けの教室です。
リセットヨガ	土	17:00~18:00	15歳以上	17名	1/6~3/30	13	10,790円	研修室	一週間の身体と心のたまった疲れを、深い呼吸に合わせたヨガのクラシクなポーズで心身を整えて行います。ゆっくりと流れるような動作と時間を楽しみます。	

注意事項

- ・応募数によっては講師判断のもと、定員を変更する場合があります。
- ・応募者が大幅に定員に満たない場合は閉講とさせていただきます。
- ・やむを得ない事情により講師や日程等を変更する場合があります。
- ・教室開催中のけが等については応急処置までとし、けがの状態によっては傷害保険を適用します。
- ・健康状態に不安がある方は、あらかじめ医師の許可を得てお申し込みください。
- ・教室は受講生以外入室できません。
- ・運動に適した服装でのご参加をお願いいたします。
- ・各教室の様子を当スポーツセンターニュースやチラシ、ホームページ等に掲載することがありますのでご了承ください。