

令和8年度 第1期 スポーツ定期教室のご案内

※お申し込みはインターネット又は往復はがきにて 2月9日(月)申し込み開始 3月3日(火)〆切 ※空室のある教室は締め切り後も募集します。

教室名	曜日	時間	対象	定員	第1期日程 (1内はお休み)	回数	料金(保険料・税込み)	場所	講師	内容
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	4/7~6/30 (5/5)	12	12,360円 2人参加 18,540円	小体育室	田中 昌吾 飯田 裕美子	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ながら、お楽しみ活動を行います。
親子体操	水	9:30~10:30	2,3歳児と保護者	30組	4/8~6/24 (4/29・5/5)	10	10,300円 2人参加 15,450円	小体育室	エススポーツクラブ	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てていきます。
親子リトミック	木	2~本割学習 10:00~10:50 1歳児 11:00~11:50	1歳~未就学児のお子さんと保護者	各10組	4/9~6/25 (4/16・5/7・5/21・6/4)	8	各8,240円 2人参加 12,360円	ストレッチルーム	矢野 綾乃	楽器・ボール・フープなどいろいろなものを使って『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」「やりたい」意欲が増えます。
ビックルボール	月	15:50~16:50	小学生~大人	24名	4/6~6/29 (4/27・5/4・25・6/22)	9	小学生・中学生 9,890円 (教材費込)	小体育室	坂本 順一郎	バドミントンコートと同じ大きさのコートの中で、プラスチック製のボールを打ち合うスポーツです。大きい卓球(ボールやラケットは卓球に類似)・小さいテニス(フォームやショットなどはテニスに類似)というイメージです。
みんなで楽しくジュニアテニス	月	17:00~18:10	小学3~6年	20名	4/6~6/29 (4/27・5/4・25・6/22)	9	9,890円 (教材費込)	小体育室	坂本 順一郎	テニスの基本的な技術の習得と共にテニスを好きになり、楽しむことを目標にします。コーディネーションやリズム(バランス)を取り入れたトレーニングを行います。
キックフットボール	火	15:30~16:20	年少(就学前)年中・年長	15名	4/7~6/30 (5/5)	12	12,120円	大体育室A面	飯橋 拓雅	投げる・蹴る・走る・遊びの要素をしながら子供の可能性を引き出す教室です。楽しいからやりたくなる!楽しいから挑戦できる!楽しいから続けられる!楽しいから自信になる!
Enjoy★HIPHOP DANCE	火	16:00~16:50	小学生	20名	4/7~6/30 (5/5)	12	12,120円	第1武道室	FINA	基礎トレーニング、リズムステップ練習、振り付けを一日のレッスンで行い、子どもたちの「できた」の気持ちを引き出すよう、一人一人に寄り添いながら進めていきます。
こども空手	火	17:00~17:50	年中~小学生	32名	4/7~6/30 (5/5)	12	12,120円	第1武道室	後藤 孝一	武術を通じて子どもの育成、教員に思われ、豊かな人格の形成と文武両道を旨とし、知力・徳力・気力及び心技体の向上を目的とします。
新体操	水	15:30~16:30	年長~小学生	18名	4/8~6/24 (4/29・5/6)	10	10,100円 (別途手具代)	小体育室	岩谷 愛	柔軟性・瞬発力・集中力表現力・リズム感が身につき、友だちと一緒に練習することで、連帯感・協調性が育まれます。
小学生バドミントン水曜クラス	水	16:50~18:00	小学生	30名	4/8~6/24 (4/29・5/6)	10	10,900円 (教材費込)	小体育室	天野 聡士	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	木	15:00~16:00	年少(就学前)年中・年長	30名	4/9~6/25	12	10,800円	小体育室	エススポーツクラブ	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。
バク転	木	16:10~17:20	小学生	20名	4/9~6/25	12	17,400円	小体育室・半面	エススポーツクラブ	腕立て、背筋、体幹などのトレーニング・前転、側転、側転、側転などの基本的な運動ジャンプやブリッジなど、マットやロープを使ってバク転練習
児童体操A班	木	16:10~17:10	小学生	22名	4/9~6/25	12	10,800円	小体育室・半面	エススポーツクラブ	マット運動(前転・後転・側転側立・ブリッジ)体操(懸垂・逆上がり・空中逆上がり・前回り)跳び箱(開脚跳び・開脚跳び台上前転)等
児童体操B班	木	17:20~18:20	小学生	22名	4/9~6/25	12	10,800円	小体育室・半面	エススポーツクラブ	マット運動(前転・後転・側転側立・ブリッジ)体操(懸垂・逆上がり・空中逆上がり・前回り)跳び箱(開脚跳び・開脚跳び台上前転)等
チャリティーダンス(年中・年長)	月	15:15~16:15	年中・年長	20名	4/16~6/25	11	12,760円 (ポンポン代込み)	第1武道室	伊藤 千絵	チャリティーダンスの基礎、ダンス・モーション・キック・ジャンプ・バランス練習は発表会を行います! お楽しみに♪お楽しみアップクラスへの進級のチャンスあり!
チャリティーダンス(小学生)	月	16:20~17:20	小学生	20名	4/16~6/25	11	12,760円 (ポンポン代込み)	第1武道室	伊藤 千絵	チャリティーダンスの基礎、ダンス・モーション・キック・ジャンプ・バランス練習は発表会を行います! お楽しみに♪お楽しみアップクラスへの進級のチャンスあり!
みんなでたのしくダンス!ダンス!	月	17:25~18:15	年長・小学生	20名	4/9~6/25	12	12,120円	第1武道室	YOUHI	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&アイレーション、フロアでのリズム、ステップ練習他
小学生バドミントン金曜クラス	月	17:10~18:20	小学生	30名	4/10~6/26	12	12,920円 (教材費込)	大体育室A面	天野 聡士	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!キッズバスケット教室	月	17:10~18:00	年中・年長	24名	4/10~6/26	12	12,120円	小体育室半面	山本 辰美	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、自主性と集団のマネーを学び、コミュニケーション能力を高めます。
Enjoyテニスライフ初心者・初級	月	9:15~10:45	15歳以上	各23名	4/6~6/29 (4/27・5/4・25・6/22)	9	各14,250円 (教材費込)	小体育室	坂本 順一郎	基本ショット(フォアストローク、バックストローク、サーブ等)の練習。ボールを打つ高さやスピードを調整して、実用できるように練習します。
Enjoyテニスライフ初級	月	10:50~12:20	15歳以上	各23名	4/6~6/29 (4/27・5/4・25・6/22)	9	各14,250円 (教材費込)	小体育室	坂本 順一郎	基本ショットの応用、予測とフォークを使い、動いても安定して打球出来る様に練習します。ゲーム、フォーメーションゲームのポジションやボールの配球を練習します。
テニスQを高めよう!!中級	月	12:25~13:55	15歳以上	各23名	4/6~6/29 (4/27・5/4・25・6/22)	9	各14,250円 (教材費込)	小体育室	坂本 順一郎	ゲームを想定したラリー、相手にポイントを取らせない様に狙います。サーブやレシーブからの展開、相手からポイントを取る練習をします。
テニスQを高めよう!!上級	月	14:00~15:30	15歳以上	各23名	4/6~6/29 (4/27・5/4・25・6/22)	9	各14,250円 (教材費込)	小体育室	坂本 順一郎	攻めと守りの判断をしながら、相手と駆け引き出来る展開を練習します。ペアと連携をとり作戦を立て、パターン練習やサインプレイなども練習します。
ビックルボール	月	15:50~16:50	小学生~大人	24名	4/6~6/29 (4/27・5/4・25・6/22)	9	各12,860円 (教材費込)	小体育室	坂本 順一郎	バドミントンコートと同じ大きさのコートの中で、プラスチック製のボールを打ち合うスポーツです。大きい卓球(ボールやラケットは卓球に類似)・小さいテニス(フォームやショットなどはテニスに類似)というイメージです。
リセットヨガ月曜Aクラス	月	19:00~20:00	15歳以上	各17名	4/6~6/29 (4/27・5/4・25・6/22)	9	9,090円	研修室	阿久津 幸子	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ッ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。
リセットヨガ月曜Bクラス	月	20:15~21:15	15歳以上	各17名	4/6~6/29 (4/27・5/4・25・6/22)	9	9,090円	研修室	阿久津 幸子	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ッ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	月	20:10~21:00	15歳以上	12名	4/6~6/29 (4/27・5/4・25・6/22)	9	9,090円	ストレッチルーム	生垣 伸太郎	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こ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♪
練習が楽しく卓球教室	火	15:15~16:40	15歳以上	30名	4/7~6/30 (5/5)	12	13,220円 (教材費込)	小体育室	青藤 実	各種基本技術の習得 フォアハンド・バックハンド 応用技術 ゲーム
夜間バドミントン中級・上級	火	18:40~19:55	中学生以上	27名	4/7~6/30 (5/5)	12	13,420円 (教材費込)	小体育室	稲積 達	ラリーや試合の組み立てを中心に楽しく練習します。試合で勝つための内容です。
夜間バドミントン初心者・初級	火	20:00~21:15	中学生以上	27名	4/7~6/30 (5/5)	12	13,420円 (教材費込)	小体育室	稲積 達	基礎的なショットの練習。初心者向けの内容です。
ボディメイクエクササイズ	火	18:50~19:50	15歳以上	30名	4/7~6/30 (5/5)	12	12,120円	第1武道室	布施 千香	背中エクササイズ、お尻エクササイズ、お尻と下半身のエクササイズ、ストレッチ等を取り入れた健康的で引き締まったボディメイクを目指します。
ベリーダンス火曜クラス	火	20:00~21:00	15歳以上	20名	4/7~6/30 (5/5)	12	12,120円	第1武道室	Yasmin	ベリーの魅力は、個性を持つ女性が本来持つ美しさ、しなやかな動きが魅力で、年齢に関わらず、その人らしい美しさが表現できる練習です。お気軽にご参加ください!
バドミントン初級	木	9:30~10:30	15歳以上	12名	4/9~6/25	12	12,120円	研修室	Yasmin	ベリーの魅力は、個性を持つ女性が本来持つ美しさ、しなやかな動きが魅力で、年齢に関わらず、その人らしい美しさが表現できる練習です。お気軽にご参加ください!
バドミントン中級	木	9:15~10:30	15歳以上	各42名	4/9~6/18	11	12,410円 (教材費込)	大体育室	ラケットショップフジ	・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 ・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たいと思っている方 ・頻りに試合に出たい、また勝たせたいと思える方
夜間バドミントン初級・中級クラス	木	10:40~11:55	15歳以上	各42名	4/9~6/18	11	12,410円 (教材費込)	小体育室	定直 史人	お仕事帰りに心も体もフレッシュ! 基本をきちんと習っ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。
卓球教室初級	金	12:10~13:35	15歳以上	各30名	4/10~6/19	11	12,210円 (教材費込)	小体育室	豊島 晴	初心者向け、各種基本技術の習得、フォアハンド・バックハンド
卓球教室中級	金	13:45~15:10	15歳以上	各30名	4/10~6/19	11	12,210円 (教材費込)	小体育室	豊島 晴	卓球経験者、試合に向けての練習をしたい方、基本技術、応用技術(各種連携プレー・ゲーム・ダブルス審判等)
ビックルボール	金	15:30~16:50	高校生以上	18名	4/10~6/26	12	19,520円 (教材費込)	小体育室	大山 茂夫	バドミントンコートと同じ大きさのコートの中で、プラスチック製のボールを打ち合うスポーツです。大きい卓球(ボールやラケットは卓球に類似)・小さいテニス(フォームやショットなどはテニスに類似)というイメージです。※日程クラスより時間は長くなり、講師も違います。
バドミントン基礎集中教室	金	15:50~17:05	15歳以上	27名	4/10~6/26	12	13,420円 (教材費込)	大体育室A面	天野 聡士	初級から上級のまで、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。
夜間バドミントン金曜初級	金	18:40~19:55	中学生以上	27名	4/10~6/26	12	13,420円 (教材費込)	大体育室A面	稲積 達	基礎打ちの応用などバドミントンを楽しみたい人向きです。
夜間バドミントン金曜中級	金	20:00~21:15	中学生以上	27名	4/10~6/26	12	13,420円 (教材費込)	大体育室A面	稲積 達	ノックなどを主とし、これから試合に出たい人、出ている人向きです。
リセットヨガ土曜Aクラス	土	15:45~16:45	15歳以上	各17名	4/11~6/27 (4/18・5/2・16・30)	8	8,080円	研修室	阿久津 幸子	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ッ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。
リセットヨガ土曜Bクラス	土	17:00~18:00	15歳以上	各17名	4/11~6/27 (4/18・5/2・16・30)	8	8,080円	研修室	阿久津 幸子	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ッ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。

※保育料があります。Enjoyテニスライフ(初心者・初級、初級) バドミントン(初級・中級) のみ(応募多数の場合は抽選になります。)
 ☆対応：1歳~就学前
 ☆保育料：Enjoyテニスライフ(初心者・初級、初級) 第1期 4,500円(500円×9回)
 バドミントン(初級・中級) 第1期 5,500円(500円×11回)
 ・3名に満たない場合は、夜間は実施いたしませんのでご了承ください。
 ・申し込み、お休みの場合は必ず事前に講師の氏名をお知らせください。
 ・一度納入された保育料は返金できませんのでご了承ください。

【注意事項】
 ・応募者が定員を超えた場合、抽選(市内在住・在勤・在学の方優先)により受講者を決定いたします。
 ・第2期以降はキャンセル待ちを繰り上げていくかたちになります。その際インターネット又は往復はがきにてお申し込みは、第1期のみとなります。
 ・お申し込みのお申し込みは教室につき1枚ずつ投函をお願いします。インターネットの場合は1教室ずつお申し込みください。(重複のお申し込みは不可)
 ・記入事項に不備がある場合、受付できない場合があります。
 ・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。
 ・応募者が大人数に定員に満たない場合は抽選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。
 ・個別相談に不安がある方は、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ご参加をお願いします。
 ・各教室の様子を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。

お申し込みはこちらから→



親子子供向け教室



大人向け教室

※往復はがきでお申し込み希望の方は別紙参照または受付にお問合せください。