

令和7年度 第4期 スポーツ定期教室のご案内

	教室名	曜日	時間	対象	定員	第4期日程 (1)内はお休み	回数	料金(保険料・税込)	通所	内容
親子向け教室	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	1/13～3/17 (2/24)	9	9,270円 2人参加 13,410円	小体育室	よりよ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・ランボールなど。
	親子体操	水	9：30～10：30	2・3歳児と保護者	30組	12/17～3/18 (12/31・1/7・2/11)	11	11,330円 2人参加 16,390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	2・3歳児 10：00～10：50 1・2歳児 11：00～11：50	1歳～3歳のお子様とその保護者	各10組	1/8～3/19	11	各11,330円 2人参加 16,390円	ストレッチルーム	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」「触りたい」意欲が増します。
子供向け教室	NEW! ビックルボール	月	15：50～16：50	小学生～大人	25名	1/19～3/30 (1/26・2/23・3/23)	8	小学生 8,880円 (教材費込)	小体育室	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 ジュニアダンス		17：00～18：10	小学3～6年	20名	1/19～3/30 (1/26・2/23・3/23)	8	8,880円 (教材費込)	小体育室	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、楽しむことを目指します。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。
	NEW! キッズコーディネーション	火	15：30～16：20	年少（就園前） 年中・年長	15名	1/6～3/17 (2/24)	10	10,100円	大体育室A面	投げる・飛ぶ・走る・遊びの要素を入れ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！
	NEW! Enjoy★HIPHOP DANCE		16：00～16：50	小学生	20名	1/6～3/17 (1/13・2/24)	9	9,090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。
	こども空手		17：00～17：50	年中～小学生	32名	1/6～3/17 (2/24)	10	10,100円	第1武道室	武術を通じてキッズ・ジュニアの育成、教養に尽かし、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。
	新体操	水	15：30～16：30	年長～小学生	18名	12/24～3/18 (12/31・2/11)	11	11,110円 (別途手具代)	小体育室	柔軟性・瞬発力・集中力表現力・リズム感が身に付き、友だちと一緒に踊ることで、達成感・協調性が育めます。
	小学生バドミントン 水曜クラス		16：50～18：00	小学生	30名	12/24～3/18 (12/31・2/11)	11	11,910円 (教材費込)	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	木	15：00～16：00	年少（就園前） 年中・年長	30名	12/25～3/19 (1/1)	12	10,800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。
	バク転		16：10～17：20	小学生	20名	12/25～3/19 (1/1)	12	17,400円	小体育室・半面	腹筋、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バク転練習
	児童体操A班		16：10～17：10	小学生	22名	12/25～3/19 (1/1)	12	10,800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・開脚跳び上前転）等
	児童体操B班		17：20～18：20	小学生	22名	12/25～3/19 (1/1)	12	10,800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・開脚跳び上前転）等
	チアリーディング (年中・年長)		15：15～16：15	年中・年長	20名	12/25～3/19 (1/1)	12	13,770円 (ポンポン代込み)	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♪※ベルアップクラス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	12/25～3/19 (1/1)	12	13,770円 (ポンポン代込み)	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♪※ベルアップクラスの進級のチャンスあり！
	みんなであそぶ ダンス！ダンス！		17：25～18：15	年長・小学生	20名	12/25～3/19 (1/1)	12	12,120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
	小学生バドミントン 金曜クラス	金	17：10～18：20	小学生	30名	12/26～3/13 (1/2)	11	11,910円 (教材費込)	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！ キッズバスケット教室		17：10～18：00	年中・年長	20名	12/26～3/13 (1/2)	11	11,110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、自主性と集団的のマナーを学び、コミュニケーション能力を高めます。
	ジュニア コーディネーション		17：10～18：10	小学生	20名	12/26～3/13 (1/2・3/0)	10	10,100円	小体育室半面	跳ぶ！投げる！走る！遊びの要素を取り入れながら、子供の可能性を引き出す運動教室です。運動が苦手なお友達も運動神経をもっと良くしたい！というお友達も、初心者も大歓迎！
大人向け教室	Enjoyテニスライフ 初心者・初級	月	9：15～10：45	15歳以上	各23名	1/19～3/30 (1/26・2/23・3/23)	8	各12,800円 (教材費込)	小体育室	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。ホールを打つ高さやスピードを調整して、天山ラリーを続けましょう。
	Enjoyテニスライフ 初中級		10：50～12：20						小体育室	基本ショットの応用。予測とフットワークを使い、動いても安定して返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IQを高めよう！！ 中級		12：25～13：55						小体育室	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IQを高めよう！！ 上級		14：00～15：30						小体育室	攻めと守りの判断をしなが、相手と駆け引き出来る展開を練習します。ヘ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。
	NEW! ビックルボール	月	15：50～16：50	小学生～大人	25名	1/19～3/30 (1/26・2/23・3/23)	8	各11,520円 (教材費込)	小体育室	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。
	リセットヨーガ 月曜Aクラス		19：00～20：00	15歳以上	17名	1/19～3/30 (1/26・2/23・3/23)	8	8,080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ーガのクラシックなポーズで心身を整えています。ゆっくりと流れるような動作と時間を楽しみます。
	リセットヨーガ 月曜Bクラス		20：15～21：15		12名		8	8,080円	ストレッチルーム	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ーガのクラシックなポーズで心身を整えています。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	火	20：10～21：00	15歳以上	17名	1/19～3/30 (1/26・2/23・3/23)	8	8,080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々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♪
	NEW! 練習が実る卓球教室		15：15～16：40	15歳以上	30名	1/6～3/17 (2/24)	10	11,200円 (教材費込)	小体育室	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		18：40～19：55	中学生以上	27名	1/6～3/17 (2/24)	10	11,400円 (教材費込)	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		10	11,400円 (教材費込)	小体育室	指中エクササイズ、お腹エクササイズ、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。
	ボディメイクینگ エクササイズ	火	18：50～19：50	15歳以上	30名	1/6～3/17 (2/24)	10	10,100円	第1武道室	指中エクササイズ、お腹エクササイズ、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 火曜クラス		20：00～21：00	15歳以上	20名	1/6～3/17 (2/24)	10	10,100円	第1武道室	ベリーの魅力は、母性を持つ女性が生来持つ柔らかな、しなやかな動きが魅力で、年齢に問わず、その人らしい美しさが表現できる誇りです。お気軽に参加ください！
	ベリーダンス 木曜クラス	木	9：30～10：30	15歳以上	12名	12/25～3/19 (1/1)	12	12,120円	研修室	ベリーの魅力は、母性を持つ女性が生来持つ柔らかな、しなやかな動きが魅力で、年齢に問わず、その人らしい美しさが表現できる誇りです。お気軽に参加ください！
	バドミントン 初級		9：15～10：30	15歳以上	各42名	12/25～3/26 (1/1・3/5)	12	13,420円 (教材費込)	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・ゲームの進め方を知りたい方
	バドミントン 中級		10：40～11：55	15歳以上					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方と思っている方 ・練習に試合に出たい。また勝り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	12/25～3/19 (1/1)	12	13,420円 (教材費込)	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。
	卓球教室 初級	金	12：10～13：35	15歳以上	各30名	12/26～3/13 (1/2)	11	12,210円 (教材費込)	小体育室	各種基本技術の習得、フォアハンド・バックハンド、ゲーム・ルールと審判の仕方等
	卓球教室 中級		13：45～15：10	15歳以上					小体育室	卓球経験者向け、基本技術、応用技術(各種連携プレー・ゲーム・ダブルス)審判法等
	NEW! ビックルボール プラス		15：30～16：50	高校生以上	18名	12/26～3/13 (1/2)	11	16,940円 (教材費込)	小体育室	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。※月曜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	土	15：50～17：05	中学生以上	27名	12/26～3/13 (1/2)	11	12,410円 (教材費込)	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。
	リセットヨーガ 土曜Aクラス		15：45～16：45	15歳以上	17名	1/24～3/28 (2/14)	9	9,090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ー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。
	リセットヨーガ 土曜Bクラス		17：00～18：00	15歳以上	17名		9	9,090円		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ー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。

※保育があります Enjoyテニスライフ(初心者・初級、初中級) 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。)

☆対象・・・1歳～就園前

☆保育料：Enjoyテニスライフ(初心者・初級、初中級) 第1期～第4期 各4,000円(500円×8回)

バドミントン(初級・中級) 第1期～第4期 各6,000円(500円×12回)

・3名に満たない場合、保育は実施いたしませんのでご了承ください

・夏休み、春休みなどは兄弟に限り就学前のお子様もお預かりします。(参加日の1週間前までにお申し込みください)

・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開講とさせていただきます場合があります。
- ・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。

【お申し込み方法】電話・来館にて(先着順)

℡ 044-813-6531