

市民体育館・スポーツ協会 2022年度 第3期スポーツ教室2次募集のお知らせ

子供スポーツ教室		空き状況:△1～5名 ○6～10名 ◎11名以上					
教室名	対象	指導内容	教室No	曜日	時間	料金・回数	空き
ジュニアバドミントン①	小学3年生～6年生	初心者を対象に基本動作(ストローク)の習得を目指します。	4234	水	17:45～19:00	7,200円(全12回)	△
ジュニアバドミントン②	小学3年生～中学生	初心者から経験者までを対象に、高校生から大学生まで活躍できる選手の育成を目指します。	4235	金	17:45～19:00		◎
ベビー体操	生後2ヶ月～ハイハイまでの子と親	子供の心の発達と体の発達を促すとともに、親子のコミュニケーションを図ります。	4241	月	13:30～14:30	5,500円(全10回)	△
HIP HOP(アドバンス)	小学4年生～高校生	クラブステップやウェーブなどの習得を目指します。リズムに合わせるだけでなく、各音楽に合わせたダンスを取り入れます。	4345	土	18:15～19:30	6,000円(全10回)	△
中学生卓球	中学生	基本練習を中心に個々のレベルアップを図り、より実践的なプレーを身に付けます。	4246	月	19:15～20:30	6,000円(全10回)	◎

大人スポーツ教室		空き状況:△1～5名 ○6～10名 ◎11名以上					
教室名	対象	指導内容	教室No	曜日	時間	料金・回数	空き
卓球(上級)	18歳以上の一般男女 ※中級～上級レベル	実戦練習及びゲーム形式を中心に行います。	4209	木	11:00～12:30	8,400円(全12回)	△
レディースバレーボール(初・中級)	18歳以上の一般女性 ※初心者～中級レベル	ゲームができるようになることを目的とし、基礎及び応用練習を行います。	4205	月	10:30～12:00	7,000円(全10回)	◎
レディースバドミントン(初級)	18歳以上の一般女性 ※初心者～初級レベル	初心者を対象に基礎練習を行います。ラリーができるようになることを目的とします。	4206	木	9:20～10:50	8,400円(全12回)	◎
レディースバドミントン(中級)	18歳以上の一般女性 ※初級～中級レベル	経験者を対象に基礎及び応用練習を行います。初めて教室に参加する方は経験者でも初級クラスを1期間受講してください。	4207	木	11:00～12:30		
一般バドミントン	18歳以上の一般男女 ※初心者～初級レベル	初心者から経験者を対象に基礎及び応用練習を行います。	4208	水	19:15～20:45	8,400円(全12回)	◎
社交ダンス(初・中級)	20歳以上の一般男女 ※初心者～中級レベル	基本動作の習得を中心に練習を行います。参加者との交流を深め、健康の保持・増進を目指します。	4210	水	13:00～14:30	8,400円(全12回)	○
美ママエクササイズ	5ヵ月～3歳までの子とお母さん	産後の体型改善・運動不足解消・肩こり・腰痛の予防を目的とします。また、お子様は室内で遊んでお待ちいただく為、安心して運動することができます。	4211	木	13:30～14:30	7,200円(全12回)	○

健康増進プログラム 【健康エクササイズ】協力:清泉クリニック整形外科		空き状況:△1～5名 ○6～10名 ◎11名以上					
健康エクササイズ	対象	指導内容	教室No	曜日	時間	料金・回数	空き
健康エクササイズ	40歳以上の男女	ストレッチやエクササイズを中心に運動不足解消を目指します。初回と最終回は医療機関と連携し、体組成測定を行います。	4261	木	15:00～16:00 ※15:00～16:30(初回・最終回のみ)	7,200円(全12回)	○
のびのびリフレッシュ体操	18歳以上の一般男女	ゆっくりとストレッチを行い、日頃の疲れを癒すとともに生活習慣病予防にチャレンジします。	4262	木	9:30～10:30	5,400円(全9回)	○

開催日程 | 12/8, 15, 22, 1/12, 19, 26, 2/9, 16, 3/2

★シンコースポーツ・スポーツ協会 体育館(屋内) 教室開催日 休館日 祝日

12月	1月	2月	3月
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4	1 2 3 4
11 12 13 14 15 16 17	8 9 10 11 12 13 14	5 6 7 8 9 10 11	5 6 7 8 9 10 11
18 19 20 21 22 23 24	15 16 17 18 19 20 21	12 13 14 15 16 17 18	12 13 14 15 16 17 18
25 26 27 28 29 30 31	22 23 24 25 26 27 28	19 20 21 22 23 24 25	19 20 21 22 23 24 25
	29 30 31	26 27 28	26 27 28 29 30 31

1/27 親子健康体操のみ開催 2/3 親子健康体操のみ開催 3/17,24 親子健康体操のみ休講

～生活筋力向上ゆっくりプログラム～

開催日時:毎週火曜日
13:00～14:00/14:30～15:30
毎週水曜日
9:30～10:30/11:00～12:00
料金:500円/回 定員:15名
対象:40歳～どなたでも
場所:三島市民体育館 2階大会議室
申込方法:事前申込制
※毎月休館日翌日から翌月の受講申込開始
直接窓口またはお電話にて。
※お一人様週1回までのご予約とさせていただきます。

～みんなdeバドミントン～

開催日時:毎週金曜日
19:15～20:45
料金:1人400円/回 定員:20名
対象:小学生～一般
※小学生は保護者も参加
場所:三島市民体育館
申込方法:事前申込制
持ち物:室内シューズ・タオル
バドミントンラケット(レンタル有)
内容:家族や友達と自由に打ち合いバドミントンを楽しもう!!
要望に応じて指導員のアドバイスも受けられます。

LINE・Instagram
公式アカウント開設しました♪

最新情報や教室・イベント情報、お得な情報をGET!!

クーポンや無料券も手に入るかも!?
屋外定期教室の開催状況も配信します!

LINE Instagram



大人・子供屋外教室		【開催場所】硬式テニス(初級):文教ABコート/硬式テニス(初級・中級):錦田ABコート/キッズベースボール:長伏Aグラウンド/中学生硬式テニス:文教Cコート/硬式ジュニアテニス(ベシク):ステッピングアップ:文教ABCコート/硬式キッズテニス・硬式ジュニアテニス(マスター):文教BCコート					
教室名	対象	指導内容	教室No	曜日	時間	料金・回数	空き
キッズベースボール	小学3年生～6年生 ※初心者～初級レベル	初心者を対象に基礎練習を行います。	4250	水	16:30～17:45	6,000円(全10回)	○
硬式キッズテニス	4歳以上の未就学児 ※初心者レベル	初心者を対象に基礎練習を行います。基礎体力の向上を目指します。	4253	金	15:15～16:15	7,000円(全10回)	○
硬式ジュニアテニス(マスター)	小学生 ※中級～上級レベル(経験者のみ)	経験者を対象に応用練習を行います。将来的に試合に参加できることを目的とします。	4255	金	16:45～18:00	7,500円(全10回)	◎
中学生硬式テニス	中学生	ラリーが出来る方を対象に上級テクニックの指導を行います。試合で勝つための技術力、知識の向上を目指します。	4256	金	19:00～21:00	8,800円(全10回)	○

子供サッカー教室		【開催場所】南二日町人工芝グラウンド 【講師】エスパルスサッカースクールコーチ					
教室名	対象	指導内容	教室No	曜日	時間	料金・回数	空き
キッズクラス	年中・年長	サッカーを通じ、幼児の心と体の成長を目指します。	4271	火	15:50～16:40	14,450円(全10回)	◎
			4272	水			
			4273	金			
チャイルドクラス	小学1・2年生	初心者を対象に基礎練習を行います。基礎体力の向上を目指します。	4274	火	15:50～16:50	14,450円(全10回)	◎
			4275	水			
J1クラス	小学3・4年生	初心者を対象に基礎練習を行います。基礎体力の向上・協調性を高めることを目的とします。	4276	金	16:50～17:50	14,450円(全10回)	◎
			4277	水			
J1・J2クラス	小学3～6年生	J1・J2合同クラスになります。初心者を対象に基礎練習を行います。協調性を高め、健康の保持・増進を目指します。	4278	火	16:50～17:50	14,450円(全10回)	◎
			4279	金			

★シンコースポーツ・スポーツ協会 屋外(テニス・野球・サッカー・バタック) 教室開催日 予備日 休館日 祝日

12月	1月	2月	3月
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4	1 2 3 4
11 12 13 14 15 16 17	8 9 10 11 12 13 14	5 6 7 8 9 10 11	5 6 7 8 9 10 11
18 19 20 21 22 23 24	15 16 17 18 19 20 21	12 13 14 15 16 17 18	12 13 14 15 16 17 18
25 26 27 28 29 30 31	22 23 24 25 26 27 28	19 20 21 22 23 24 25	19 20 21 22 23 24 25
	29 30 31	26 27 28	26 27 28 29 30 31

スポーツ協会主催の硬式テニス(水)は全8回のため、12/14～2/15まで開催日となり、2/22・3/1・8が予備日となります。

スポーツ協会主催スポーツ教室		【開催場所】中学生ソフトテニス・硬式テニス:錦田ABコート バタック:北上グラウンド ※Tポイントカードはご利用いただけませんので、予めご注意ください。					
教室名	対象	指導内容	教室No	曜日	時間	料金・回数	空き
硬式テニス	18歳以上の一般男女	初心者から経験者を対象にテニスを通じて健康の保持、増進を促すとともにテニスキル向上を目指します。	4386	水	19:00～21:00	8,800円(全8回)	△
空手道	小学生～一般男女	初心者から経験者を対象に基本稽古を通して体力づくりや礼儀作法を楽しく学びます。	4287	月	19:00～20:30	4,400円(全10回)	◎

教室お申込み方法

【新型コロナウイルス感染防止の為の注意事項】

- 参加当日は検温を済ませてからご来館ください。(付き添いの方もご協力ください)
- 教室参加毎に体調チェックシートのご記入をお願い致します。
- 館内ではこまめな手洗い・消毒にご協力ください。
- 館内ではお客様同士の距離を適度に確保していただきますようお願い致します。
- 教室中のマスクの着用はお客様の判断でお願い致します。

※新型コロナウイルス感染状況により、急な変更が発生する可能性があります。

- 健康状態に不安がある方は予め医師の許可を得てからお申込み下さい。
- 参加料金は、体育館は一括払いにて申込時にお支払い下さい。
- 教室開始後の返金は致しませんので予めご了承ください。
- 各種ラケット・野球グローブ・サッカーボールは持ち込みになります。
- 参加料金は施設利用料、傷害保険料込みとなっております。
- 2次募集からは先着順となりますので、予めご了承ください。

※教室参加にあたりご記入いただいた情報は教室運営のみに使用し、その他の目的には一切使用致しません。また、教室終了後は破棄致します。

2次募集は先着順となります。定員になり次第、締め切らせていただきます。

【申込方法】
三島市民体育館受付窓口にお越しください。
2次募集申込用紙がございますので必要事項をご記入の上、ご提出をお願い致します。

定期教室以外にも
随時イベント開催中!
是非ご参加ください♪

← 詳しくはコチラ