

# 市民体育館・温水プール・スポーツ協会 2022年度 第3期スポーツ教室のお知らせ

★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
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4				1	2	3	4
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25
25	26	27	28	29	30	31	29	30	31					26	27	28					26	27	28	29	30	31	

大人・子供屋外教室							
教室名	対象	指導内容	教室No	曜日	時間	定員	料金・回数
硬式テニス(初級)	18歳以上の一般男女 ※初心者～初級レベル	初心者を対象に、基礎練習を行います。 運動不足解消を目的とします。	4321	月	11:00～12:30	各20名	8,800円(全8回)
硬式テニス(初・中級)	中学生～一般男女 ※初級～中級レベル (経験者のみ)	試合経験者もしくは試合ができる方を対象に基礎及び 応用練習を行います。	4322	月	19:00～20:30	各20名	8,800円(全8回)
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。	4350	水	16:30～17:45	20名	6,000円(全10回)
硬式ジュニアテニス (ベーシック)	小学生 ※初心者レベル	初心者を対象に基礎練習を行います。 ラリーが出来るようになることを目的とします。	4351	月	17:00～18:00	各30名	5,600円(全8回)
			4352	火			7,000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。	4353	金	15:15～16:15	20名	7,000円(全10回)
硬式ジュニアテニス (ステップアップ)	小学生 ※初級～中級レベル	経験者を対象に基礎練習を行います。 ステップアップを目指すクラスです。	4354	水	17:00～18:00	30名	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。	4355	金	16:45～18:00	20名	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。	4356	金	19:00～21:00	12名	8,800円(全10回)

子供サッカー教室							
教室名	対象	指導内容	教室No	曜日	時間	定員	料金・回数
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。	4371	火	15:50～16:40	各30名	14,450円(全10回)
			4372	水			
			4373	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。	4374	火	15:50～16:50	各30名	14,450円(全10回)
			4376	金			
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。	4377	水	16:50～17:50	各30名	14,450円(全10回)
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。	4378	火	16:50～17:50		
			4379	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）

■ 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
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4				1	2	3	4
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25
25	26	27	28	29	30	31	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。

子供スポーツ教室							
教室名	対象	指導内容	教室No	曜日	時間	定員	料金・回数
ワンパク体操	4歳以上の未就学児 ※初心者向き	子供たちの個性を伸ばしつつ基礎体力の向上を 目指します。マットでの側転やその他の器具を使用した 様々な運動を行います。	4331	水	14:45～16:00	15名	7,200円(全12回)
ジュニアバレーボール	小学3年生～6年生	初心者を対象に基本動作(レシーブ・スパイク)の習得を 目指します。	4332	水	16:30～17:45	30名	7,200円(全12回)
ジュニア卓球	小学生	初心者を対象に基本動作(フォアハンド・バックハンド)の 習得を目指します。	4333	月	17:45～19:00	30名	6,000円(全10回)
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。	4334	水	17:45～19:00	各30名	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。	4335	金	17:45～19:00		
幼児体操	4歳以上の未就学児	トランポリン・マット・跳び箱・鉄棒を活用し、 運動能力・バランス感覚の向上を目指します。	4336	月	14:45～16:00	25名	6,000円(全10回)
			4337	火	15:00～16:00	20名	6,600円(全12回)
児童体操	小学生	トランポリン・マット・跳び箱・鉄棒に慣れ、楽しく安全に 運動ができるようになる事を目的とします。	4339	月	16:15～17:30	40名	6,000円(全10回)
			4340	火	16:15～17:15	25名	6,600円(全12回)
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。	4341	月	13:30～14:30	10組	5,500円(全10回)
親子健康体操	1歳半～3歳 までの子と親	親子のコミュニケーションを図りながら健康な体作りを 目指します。	4342	金	13:30～14:30	10組	6,600円(全12回)
キッズHIP HOP	4歳以上の未就学児	話題のヒップホップに合わせて、基礎を中心に楽しく体を 動かします。	4343	月	16:15～17:15	20名	5,500円(全10回)
HIP HOP(ベーシック)	小学生	ステップやリズムの取り方を中心に、 応用を取り入れた練習を行います。	4344	月	17:30～18:45	各25名	6,000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		
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。	4346	月	19:15～20:30	20名	6,000円(全10回)

大人スポーツ教室							
教室名	対象	指導内容	教室No	曜日	時間	定員	料金・回数
シニア体操	60歳以上の男女	無理のない運動で肩こり・腰痛の改善、運動不足解消を 目的とします。	4301	火	11:00～12:00	30名	6,000円(全12回)
卓球(初級)	18歳以上の一般男女 ※初心者～初級レベル	初心者を対象に基礎練習を行います。 基礎体力向上を目指します。	4302	火	9:20～10:50	各30名	8,400円(全12回)
卓球(中級)	18歳以上の一般男女 ※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。	4303	木	9:20～10:50		
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。	4309	木	11:00～12:30	20名	
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。	4305	月	10:30～12:00	30名	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。	4306	木	9:20～10:50	各30名	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。	4307	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。	4308	水	19:15～20:45	30名	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。	4310	水	13:00～14:30	15名	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。	4311	木	13:30～14:30	12名	7,200円(全12回)
大人HIP HOP	高校生～一般男女	話題のヒップホップ等を基礎から学びます。ダンスを通じて 基礎体力・リズム感を高めることを目的とします。	4312	土	19:45～21:00	20名	6,000円(全10回)

健康増進プログラム							
健康エクササイズ	対象	指導内容	教室No	曜日	時間	定員	料金・回数
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。	4361	木	15:00～16:00 ※15:00～16:30 (初回・最終回のみ)	15名	7,200円(全12回)
のびのびトリフレッシュ体操	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。	4362	木	9:30～10:30	15名	5,400円(全9回)

スポーツ協会主催スポーツ教室							
【開催場所】硬式テニス：錦田ABコート ※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	定員	料金・回数
<del>バドミントンアカデミー</del>	<del>中学生～高校生</del>	<del>中学生～高校生の経験者を対象にスキルアップを目指します。</del>	<del>4383</del>	<del>木</del>	<del>19:00～21:00</del>	<del>30名</del>	<del>5,500円(全12回)</del>
太極拳	18歳以上の一般男女 ※初心者～初級レベル	流れるような穏やかな動きで、体力向上と心身のバランスを保つことを目的とします。	4384	月	13:30～15:00	30名	4,400円(全10回)
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の向上を目指します。	4386	水	19:00～21:00	20名	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。	4387	月	19:00～20:30	30名	4,400円(全10回)

窓口専用申込用紙を受付にてご用意しております。ポスト投函不要で簡単にお申込みいただけます。

**教室お申込み方法** 往復ハガキに必要事項をご記入の上、**体育館・屋外教室 11月20日(日) 必着**でお申込みください。

- 【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けますようお願い致します。
  - 館内や更衣室内に長時間留まることがないようご協力をお願い致します。
  - 3密を防ぐため、一部教室の定員数を変更しております。
- 体育館
    - 入館時はマスク着用のご協力をお願い致します。教室中は熱中症対策の為、適宜お客様の判断でマスクの着脱を行ってください。
    - 共用備品は使用後にアルコール消毒を実施します。
    - 教室初回は混雑が予想されるため、密を防ぐため事前支払いにご協力ください。
  - お申込みは1枚のハガキにつき、お1人様1教室とさせていただきます。
  - 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。また、教室初回時に指導員へお申し出ください。
  - 定期教室(自由教室プログラム・臨時教室を除く)の参加料は一括払いにてお支払い下さい。
  - 教室開始後、お客様都合でのご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。
  - 全教室返信ハガキ記載の定められた曜日、時間帯での受講となり、返信ハガキが受講の証明となりますので教室期間終了まで大切に保管してください。
  - 参加料金は施設利用料、傷害保険料込みとなっています。
  - 市外の方もご参加いただけますが、応募多数時は抽選とし、市内の方が優先となります。
  - お申込みが募集定員より大幅に少ない時は、やむを得ず中止となる場合がございます。
  - お申し込み後にキャンセルする場合は、お早めにご連絡ください。

往信用表	返信用裏	返信用表	往信用裏
〒411-0033 三島市文教町2-10-57 三島市民体育館	記入しないでください	〒000-0000 応募者宛先 応募者氏名	① ふりがな・氏名 ② 生年月日・年齢・学年 ③ 性別 ④ 〒住所 ⑤ 連絡先電話番号 ⑥ 希望教室名・曜日 ⑦ 前回受講した教室名・曜日

申込者が未成年の場合、保護者の方のお名前も記入  
※修正式ボールペンでの記入はご遠慮ください

お申込みの結果を返信させていただきます。  
尚、体育館・屋外教室は11月30日(水)までに返信ハガキが届かない場合はご連絡ください。  
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。

**※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、教室開催や内容等の急な変更が発生する可能性もございます。**

～生活筋力向上ゆつくりプログラム～  
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

体育館自由教室プログラム 自由教室はおハガキでの申し込みは不要です。											
教室名	対象	指導内容	持ち物	曜日	時間	定員	指導員	料金			
ビューティーバレエEX	一般女性	バレエのメソッドを用いてカラダの軸と呼吸を身につけ、本来の健康的なスタイルを作っていきます。ゆがみを整えて姿勢を矯正し、キレイな体型を目指しましょう。	運動着 タオル ヨガマット	月	9:30～10:30	30名		各1回 700円			
ジョイフル☆エアロ		朝のワクワクする感覚、体内からの波動を呼び戻しませんか? シンプル＆ダンスブルな動きで体幹の筋肉をしなやかに変化させ、あなたらしさを実感しましょう♪	室内シューズ 運動着 タオル	月	10:40～11:25	20名	キムラ	1回 600円			
ダイヤモンドプレス☆ストレッチ		あなたの原石であるカラダを呼吸で磨き上げるクラスです。1日2万～3万回行われる呼吸に意識を傾け、内から輝くボディを目指しましょう。	運動着 タオル ヨガマット	月	11:35～12:35	30名		各1回 700円			
ピラティスストレッチ		ピラティスの技法を用いて呼吸と動きを運動させ、身体の内側から鍛えていきます。1つ1つ丁寧にやっていくので、初めての方でも安心して参加できるクラスです。	運動着 タオル ヨガマット	月	14:45～15:45		鍵山				
HIT(ヒート)		短時間で体脂肪を落とす効果が期待できる「高強度インターバルトレーニング」を行います。筋肉の張りを取り戻し、脂肪燃焼を目指します。	室内シューズ 運動着 タオル	月	19:00～19:45	20名	井草	1回 600円			
ヨガミックス		筋力や筋コンディショニング等を取り入れながらフロースタイル(ポーズとポーズを繋げて流れるように)で行うヨガとなっています。	運動着 タオル ヨガマット	月	20:00～21:00	30名	保谷	各1回 700円			
リンパ☆リラクゼーションEX	一般男女	身体のスイッチをスムーズにオフへと切り替えるためのエクササイズ。リンパの滞りを開放に向かわせ、心地よい眠りへと誘います。目まぐるしく活動する脳を優しく再起動させていきましょう。	室内シューズ 運動着 タオル	水	15:15～16:15	25名	キムラ				
ベーシックエアロ		エアロビクスの基本動作をベースに、動きの幅を広げます。楽しく動きながら筋力UPで基礎代謝を高め、健康的な身体を作りましょう。	室内シューズ 運動着 タオル	水	19:10～19:55	各20名	鈴木				
ダンシングエアロ		ダンス要素を多く盛り込み、楽しみながら脂肪燃焼を目指します。ワンランク上のレベルに挑戦していきます。	室内シューズ 運動着 タオル	水	20:05～20:50						
リンパ☆リフレッシュEX		リンパの流れに沿った筋刺激で身体の深部のサビつきを取り除き、老廃物を流すことで眠っている活力を目覚めさせます。呼吸と共にストレスをばき出して心身をリフレッシュしましょう。	運動着 タオル ヨガマット	日	9:30～10:15	30名	キムラ	各1回 600円			
はじめてエアロ		エアロビクスの基本動作を身につける有酸素系クラスです。かんたんな動きで楽しく基礎体力の向上を目指しましょう。	室内シューズ 運動着 タオル	日	10:30～11:15	各20名	鈴木				
シェイプエアロ		歩く動きをベースとし、スパイス程度に遊びを取り入れた初中級者向けのクラスです。ハイインパクトな動きを組み合わせ、効率よく脂肪を燃焼させましょう。	室内シューズ 運動着 タオル	日	11:30～12:15						

**プール臨時教室** 温水プールは長期休館中ですが、代替教室としてプール館内(陸上)で行う教室を開催する運びとなりました。  
※ご希望の方は三島市民温水プールまでお電話ください！TEL:055-980-5757

教室名	対象	指導内容	持ち物	曜日	時間	定員	指導員	料金
身体すこやか体操	一般(高校生以上)	ストレッチ・筋カトレーニング・有酸素運動を進めています。身体のすみずみまで血液・酸素を行きわたらせることでリフレッシュさせ、更に有酸素運動を合わせて行うことで脂肪燃焼効果が期待できます!	室内シューズ ヨガマット 飲料水	月 木	10:30～11:20		浦田 佐藤	
はじめてピラティス	一般(高校生以上)	呼吸を大きくすることで内側の筋肉を鍛えるように意識していきます!これが姿勢改善には大切なのです!そこからピラティスの動作に繋がっていきます!	ヨガマット 飲料水	火	12:30～13:20		中山	
かんたんエアロ	一般(高校生以上)	エアロビクスの基本動作から始め、音に合わせた全身運動で水中では気づきにくい心地いい汗を流しましょう!楽しみながらシェイプアップや体力向上を目指しましょう★	室内シューズ 飲料水	水 金	11:00～11:50 11:30～12:20		中山	
スイマーの為の身体づくり	水:一般(高校生以上) 木:60歳以上	泳ぐために動かす関節の可動域を広げる・ストレッチしなやかな身体を作る・体幹を安定させるなど、泳ぐことに焦点を当てた身体づくりを行い、無理なく、よりスムーズに泳ぐことが意識できる身体づくりを目指します。	ヨガマット フェイスタオル 飲料水	水 木	12:30～13:20	先着 10～ 15名	西村 山下	各1回 600円
ボディメンテナンス	一般(高校生以上)	身体のコリ・ハリを取り除くことをテーマとした疲れない運動です。運動不足でこわばった身体をより良い状態にメンテナンスすることで、肩こり・腰痛の緩和に、また姿勢改善に繋がります!	ヨガマット 飲料水	金	12:30～13:20		中山	
(代)膝腰痛改善教室	60歳以上	定期教室で開催の「膝・腰痛改善教室」の代替教室です。火曜日は「呼吸のリズム」「心臓の鼓動」「歩くテンポ」などご自身の様々なリズムを感じながら、身体や脳を楽しく刺激して全身を動かすプログラムで展開していきます。 木曜日はストレッチや身近なものを使った「手軽・気軽・身軽」にできる機能改善体操で展開していきます。 どちらも機能改善を目的とした運動で、ご自身のペースで参加して頂けます!	フェイスタオル 飲料水	火 木	9:30～10:20		佐藤 松原	

★プール(臨時教室)

教室開催日 休館日 祝日

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