

# 市民体育館・スポーツ協会 2023年度 第2期スポーツ教室 二次募集のお知らせ

2023.8.4時点

子供スポーツ教室							空き状況
教室名	対象	指導内容	教室No	曜日	時間	料金・回数	空き
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。マットでの運動やその他の器具を使用した様々な運動を行います。	5231	水	14:45～16:00	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。	5232	水	16:30～17:45	6,000円(全10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。	5233	月	17:45～19:00	7,200円(全12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。	5234	水	17:45～19:00	6,000円(全10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。	5235	金	17:45～19:00	6,000円(全10回)	△
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・鉄棒を使用し、運動能力・バランス感覚の向上を目指します。	5236	月	14:45～16:00	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様になる事を目的とします。	5237	火	15:00～16:00	6,000円(全10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。	5239	月	16:15～17:30	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。	5240	火	16:15～17:15	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。	5241	月	13:30～14:30	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。	5242	金	13:30～14:30	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。	5243	月	16:15～17:15	6,000円(全10回)	

大人スポーツ教室							空き状況
教室名	対象	指導内容	教室No	曜日	時間	料金・回数	空き
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～初級レベル	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。	5205	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。	5206	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。	5207	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。	5208	水	19:15～20:45		
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。	5210	水	13:00～14:30	7,000円(全10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。	5211	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
教室名	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。	5261	木	15:00～16:00 ※15:00～16:30(初回・最終回のみ)	7,200円(全12回)	△
のびのびトリプレッシュ体操	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。	5262	木	9:30～10:30	5,400円(全9回)	○

開催日程 9/7, 14, 21, 28, 10/5, 12, 26, 11/9, 16

スポーツ協会主催スポーツ教室							空き状況
教室名	対象	指導内容	教室No	曜日	時間	料金・回数	空き
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。	5284	月	13:30～15:00	4,400円(全10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。	5287	月	19:00～20:30	4,400円(全10回)	◎

★シンコースポーツ・スポーツ協会 体育館(屋内)

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

■ 教室開催日 □ 休館日 ○ 祝日

移管教室							空き状況
教室名	対象	指導内容	教室No	曜日	時間	料金・回数	空き
剣道	高校生以下	基本動作から礼法・竹刀稽古・打ち込みなどを学びます。	52911	木	19:00～20:45	2,400円(全12回)	◎
	18歳以上の一般男女		52912			3,600円(全12回)	
健康増進	18歳以上の一般男女	ニュースポーツ(ソフトバレー等)や卓球・バドミントンで身体を動かし、運動不足解消を目指します。	5292	木	19:15～20:45	3,600円(全12回)	
さわやかトリムA	40～64歳以下の男女	ストレッチ体操を重点的に行い、柔軟性の維持・向上を目指します。また、ニュースポーツ(ソフトバレー等)で身体を動かし、運動不足の改善・健康の維持を目指します。	5293	水	9:00～10:30	2,400円(全12回)	
			5294				金
さわやかトリムB	65歳以上の男女		5295	水	10:30～12:00		
			5296				金

大人・子供屋外教室 【開催場所】硬式テニス(初級)(初級・中級):文教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(ベーシック)(ステップアップ):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
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。	5221	月	11:00～12:30	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。	5250	水	16:30～17:45	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。	5251	月	17:00～18:00	5,600円(全8回)	○
			5252	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。	5253	金	15:15～16:15	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。	5254	水	17:00～18:00	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ようにすることを目的とします。	5255	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。	5256	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							空き状況
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。	5271	火	15:50～16:40	14,450円(全10回)	◎
			5272	水			
			5273	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。	5274	火	16:45～17:45		
			5275	水			
ジュニアクラス	小学3～6年生	小学3年生から6年生までの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。	5276	金	17:50～18:50		
			5277	火			
			5278	水			
			5279	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

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

教室お申込みについて 先着順のお申込みとなります。ご参加をご希望される方は三島市民体育館窓口までお越しください。

【新型コロナウイルス感染防止の為の注意事項】	● 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。
・館内ではこまめな手洗い・消毒にご協力ください。	● 参加料金は、一括払いにて初回参加時にお支払い下さい。
・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。
・館内や更衣室内に長時間留まることのないようご協力をお願い致します。	● 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。
● 体育館	● 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。
・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。	● 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。
・共用備品は使用後にアルコール消毒を実施します。	● 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。
・教室初回日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。	

三島市体育施設等指定管理者  
シンコー・アズビル・三島体協グループ



●三島市民体育館 TEL. 055-987-7570 ●三島市温水プール TEL. 055-980-5757 ●三島市スポーツ協会 TEL. 055-960-6111