

市民体育館・体育協会 2020年度 第2期スポーツ教室2次募集のお知らせ

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器具を使用した様々な運動を行います。	2231	水	14:45～16:00	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。	2233	月	17:45～19:00	24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。	2234	水	17:45～19:00	各24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。	2235	金	17:30～18:45		
幼児体操①	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。	2236	月	14:45～16:00	各30名	6,000円(全10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。	2237	火	14:30～15:30		6,600円(全12回)
			2239	月	16:15～17:30		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。	2241	月	13:30～14:30	10組	5,500円(全10回)
Hip Hop ③	小学4年生～6年生	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。	2245	土	18:15～19:30	各20名	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。	2246	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
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。	2202	火	9:20～10:50	各24名	8,400円(全12回)
レディースバレーボール(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。ゲームができるようになることを目的とします。	2204	月	9:20～10:50	各24名	7,000円(全10回)
レディースバレーボール(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。	2205	月	11:00～12:30		
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。	2206	木	9:20～10:50	各24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。	2207	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。	2208	水	19:15～20:45	24名	8,400円(全12回)
社交ダンス(初級・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。	2210	水	13:00～15:00	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。	2211	木	13:30～14:30	15名	7,200円(全12回)
大人HIP HOP	中学生～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。	2212	土	19:45～21:00	20名	6,000円(全10回)
剣道(小・中・高)	小学生以上の男女	基本動作から礼法・竹刀稽古・打ち込みなどを学びます。	22911	木	19:00～20:45	30名	2,400円(全12回)
剣道(一般)	一般男女	※初心者でもご参加いただけます。	22912			3,600円(全12回)	
健康増進	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。	2292	木	19:15～20:45	30名	3,600円(全12回)
オールシーズン	一般男女	グラウンドゴルフ・ハイキング・ボウリング・ニュースポーツなど四季に応じてスポーツを楽しみます。	2197	第2火	9:30～11:30	24名	1,400円(全7回) 9月～3月の第2火曜日

体育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 ※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
バドミントンアカデミー	中学生～高校生	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。	2283	木	19:00～21:00	24名	5,500円(全12回)
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。	2284	月	13:30～15:00	30名	4,400円(全10回)
中学生ソフトテニス	中学生	初心者から経験者を対象にソフトテニスの技術を身に付けます。	2285	木	18:30～20:30	20名	4,400円(全10回)

健康増進プログラム							
教室名	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。医療機関と連携し、体組成測定器で計測します。	2261	木	15:00～16:00	15名	7,200円(全12回)
		初回・最終回は15:00～16:30、その他は15:00～16:00です。	協力：特定非営利活動法人 FINE				
のびのびトリフレッシュ体操	18歳以上の一般男女	背骨を伸ばしながらゆとりストレッチを行い、日頃の疲れを癒すとともに生活習慣病予防にもチャレンジします。	2262	木	9:30～10:30	15名	5,400円(全9回)
		開催日程	8/27, 9/3, 10, 24, 10/8, 15, 22, 29, 11/5				

★シンコースポーツ・体育協会 体育館(屋内) 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			1	2	3	4	5					1	2	3			1	2	3	4	5
2	3	4	5	6	7	8															1	2	3	4	5	6	7
9	10	11	12	13	14	15	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
16	17	18	19	20	21	22	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
23	24	25	26	27	28	29	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
30	31						27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30					

大人・子供屋外教室							
【開催場所】硬式テニス(初級):文教AC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	定員	料金・回数
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。	2250	木	16:30～17:45	20名	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。	2253	金	15:15～16:15	20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。	2255	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。	2256	金	19:00～21:00	12名	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	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。	2271	火	16:00～16:50	各30名	14,450円(全10回)
			2272	水			
			2273	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。	2274	火	16:00～17:00	各30名	14,450円(全10回)
			2275	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。	2276	金	17:00～18:00	各30名	14,450円(全10回)
			2277	火			
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。	2279	金	17:00～18:00	各30名	14,450円(全10回)
J2クラス	小学5・6年生	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。	2280	火	17:15～18:15	各30名	14,450円(全10回)

★シンコースポーツ・体育協会 屋外(テニス・野球・サッカー) 教室開催日 予備日 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			1	2	3	4	5					1	2	3			1	2	3	4	5
2	3	4	5	6	7	8															1	2	3	4	5	6	7
9	10	11	12	13	14	15	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
16	17	18	19	20	21	22	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
23	24	25	26	27	28	29	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
30	31						27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30					