

市民体育館・体育協会 2020年度 第3期スポーツ教室二次募集のお知らせ

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	空き	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。	2331	水	14:45～16:00	△	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。	2334	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。	2335	金	17:30～18:45	◎	
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。	2336	月	14:45～16:00	◎	6,000円(全10回)
			2337	火	15:00～16:00	○	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。	2340	火	16:15～17:15	◎	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。	2341	月	13:30～14:30	△	5,500円(全10回)
Hip Hop ③	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。	2345	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。	2346	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	空き	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。	2302	火	9:20～10:50	○	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。	2303	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。	2309	木	11:00～12:30	△	
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。	2304	月	9:20～10:50	◎	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。	2305	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。	2306	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。	2307	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。	2308	水	19:15～20:45	△	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。	2310	水	13:00～15:00	◎	8,400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。	2312	土	19:45～21:00	△	6,000円(全10回)

移管教室 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	空き	料金・回数
剣道	小学生～高校生	基本動作から礼法・竹刀稽古・打ち込みなどを学びます。	23911	木	19:00～20:45	◎	8,400円(全12回)
	一般男女		◎				
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。	2392	水	19:15～20:45	◎	8,400円(全12回)
さわやかトリムA	40歳～64歳の一般男女	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・健康維持を目指します。	2393	水	9:00～12:00	○	2,400円(全12回)
			2394	金		◎	

締切後の二次募集では先着順のお申込みとなりますので、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。

健康増進プログラム 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	空き	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。	2361	木	15:00～16:00	△	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もチャレンジします。	2362	木	9:30～10:30	△	5,400円(全9回)
		開催日程	12/10, 17, 1/7, 14, 21, 28, 2/4, 11, 18				

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	空き	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。	2383	木	19:00～21:00	◎	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。	2384	月	13:30～15:00	◎	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スキルの向上を目指します。	2386	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。	2387	月	19:00～20:30	◎	5,500円(全10回)

★シンコースポーツ・体育協会 体育館(屋内)

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

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(ベージュ)(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	空き	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。	2350	木	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。	2353	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ようにします。	2355	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。	2356	金	19:00～21:00	○	8,800円(全10回)

※サッカー教室は二日町人工芝張替え工事のため、第3期は中止とさせていただきます。

★シンコースポーツ・体育協会 屋外(テニス・野球)

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

第3期サッカー教室の開催中止について

12月から人工芝の張替工事を実施する為、第3期サッカー教室は中止とさせていただきます。楽しみにしていただいていた皆様には深くお詫言申し上げます。

来年4月より再開予定となりますので、是非ともご参加賜りますよう、スタッフ一同お待ちしております。

上記の教室以外に、自由教室も随時開催しております。詳細につきましては、三島市民体育館にお問い合わせください。