

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

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。	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)
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。	4337	火	15:00～16:00	20名	6,600円(全12回)
			4339	月	16:15～17:30	40名	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。	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		
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	初心者から経験者まで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】協力:清泉クリニック整形外科							
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同時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)

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
				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 【開催場所】硬式テニス(初級)(初・中級):文教ABC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	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		
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			
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ようにす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 【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。	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)
			4375	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。	4376	金	16:50～17:50	各30名	14,450円(全10回)
			4377	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。	4378	火	16:50～17:50	各30名	14,450円(全10回)
			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 □ 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
				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。

