

子どもの部

★教室のご案内★

途中からの入会も出来ます。詳しくは事務局まで TEL 0566-42-4233

教室名	ところ	曜日	開催日	回数・定員	時間	対象	参加費
スーパーキッズ運動	棚尾小体育館	月	10/6～3/3	12回・30人	19:00～21:00	小学4～6年生	2,400円
スポーツ選手を目指す子どもの基礎体力作りとコーディネーション能力を高めます。							
親子体操 (水曜日コース)	臨海体育館	水	10/9～3/5	15回・40組	10:00～11:30	就園前の親子	3,000円
子どもは遊びの天才に、親は遊ばせ・見守り名人を目指します。							
親子体操 (金曜日コース)	東部市民プラザ	金	10/11～3/7	15回・40組	10:00～11:30	就園前の親子	3,000円
子どもは遊びの天才に、親は遊ばせ・見守り名人を目指します。							
キッズビクス (小学生コース)	東部市民プラザ	土	10/12～3/1	15回・30人	10:00～11:00	小学1・2年生	3,000円
エアロビクスとすぐに踊れるヒップホップで楽しみます。							
キッズビクス (幼児コース)	東部市民プラザ	土	10/12～3/1	15回・30人	11:00～12:00	年中・年長児	3,000円
エアロビクス、ダンス、体づかいなどを体験。きっと交流上手になります。							
バスケットボール	棚尾小体育館	土	9/7～12/14	15回・60人	9:00～11:00	小学4～6年生	3,000円
基礎とスキルを学び、団体スポーツを楽しみます。							
バレーボール	大浜小体育館	土	10/12～3/8	15回・30人	13:30～15:30	小学3～6年生	3,000円
団体スポーツの厳しさと楽しさを体験します。							
NEW キッズプレイジム	棚尾小体育館	土	10/5～3/1	15回・30人	13:30～15:30	小学1・2年生	3,000円
おもしろいから楽しく自然に体を動かせるようになる							

昼間の部

教室名	ところ	曜日	開催日	回数・定員	時間	対象	参加費
チェアーエクササイズ	大浜まちかどサロン	火	10/1～3/18	12回・25人	10:00～11:30	18歳以上	2,400円
いすを利用してロコモ体操などを行います。ステップ台も友達も活用します。							
ブギウギボール	臨海体育館	火	10/1～2/4	12回・50人	13:30～14:30	18歳以上	2,400円
バランスボールを使用。簡単で効果は抜群です。							
スロージョギング	臨海公園	水	10/2～3/19	12回・20人	6:00～7:00	中学生以上	2,400円
早起きが苦手な人も休まず参加して継続力をつけましょう。スポーツのすばらしさが実感できます。							
ロコモ体操と軽スポーツ	東部市民プラザ	水	10/2～3/19	12回・30人	9:30～11:30	18歳以上	2,400円
男性大歓迎です。ロコモ体操で運動機能を高めます。							
スポーツ吹矢	臨海体育館	水	10/2～3/5	12回・30人	13:00～14:30	18歳以上	2,400円
息を動力にした話題の呼吸法を学びます。							
ポール・ウォーキング	臨海公園	日	10/6～3/17	12回・30人	8:00～9:30	中学生以上	2,400円
ポールを利用。背中がピンとなり、ひざに優しい運動で全身の90%の筋肉が動かせます。							

夜間の部

教室名	ところ	曜日	開催日	回数・定員	時間	対象	参加費
ストレッチとスポーツ MIX	南部市民プラザ	火	10/8～3/18	12回・30人	19:30～21:00	中学生以上	2,400円
個人や団体で行ういろいろなニュースポーツが体験できます。							
スラックライン (小・中学生と保護者)	臨海公園	水	10/9～12/25	12回・20人	19:30～20:30	小・中学生と保護者	2,400円
バランスを鍛える綱渡りです。小学生以下は保護者の同伴が必要です。							
スラックライン (一般)	臨海公園	水	10/9～12/25	12回・20人	20:30～21:30	一般	2,400円
バランスを鍛える綱渡りです。							
卓球 (硬球・ラージボール)	臨海体育館	日	10/6～3/2	15回・50人	18:30～20:30	小学生以上	3,000円
レベルに合わせて練習します。							

市委託事業

教室名	ところ	曜日	開催日	回数・定員	時間	対象	参加費
エアロビクス	芸術文化ホール	水	9/4～11/20	10回・80人	19:30～21:00	中学生以上	2,000円
呼吸循環器機能を高め、骨の老化防止に役立ちます。							
簡単クラシックストレッチ	芸術文化ホール	木	9/5～12/5	10回・80人	10:00～11:00	18歳以上	2,000円
ゆったりとした体操で体内血行を良くし、腰痛、肩こりを防ぎます。							
元気ッス！キッズ運動	大浜小体育館	土	10/19～2/22	18回・60人(年間)	9:00～11:00	小学3・4年生	後期9回 1,800円
楽しく練習・できて自信！いろいろな運動にどんどん挑戦しよう。							