

# 2024年度 コース型スポーツ教室 第2クール（8月～11月）日程表

一般の部																										
No.	教室名	対象	定員	場所	開始 終了	曜日	8月			9月			10月		11月		合計 回数	受講料	内容							
1	初心者ボクシング教室	一般	15名	ボクシング場	19:00 20:20	月	5	19	26	2	9	16	30		21		11	18	25	11	¥ 9,900	パンチとステップの動きで体幹を鍛え筋力アップにも繋がりがダイエット効果も期待できます。				
2	エンジョイススポーツクラブ	一般	30名	小競技場	10:00 12:00	火	6	13		10				29		5	12			6	¥ 1,500	サークルのようなアットホームな雰囲気の中で卓球、ミニテニス、バドミントンなど参加者同士で楽しめます。				
3	はじめてヨガ	一般	15名	ボクシング場	11:00 12:00	火			20	27	3	10	17	24	1		22	29	5	12	19	26	13	¥ 11,700	初心者を対象にしたヨガ教室です。	
4	リズムカルダンス	一般	20名	ボクシング場	13:30 14:50	火	6		27	3	10	17	24	1		22	29	5	12	19	26	13	¥ 11,700	軽快な音楽からスローな曲まで、自分のペースで踊ることが楽しい教室です。		
5	ラージボール卓球	一般	15名	小競技場	10:00 12:00	木	8		22		12				17	24	31	7	14		28	9	¥ 8,100	卓球の基本的な技術を習得し初心者や高齢者まで参加でき、体カアップを目的とします。		
6	ボディシェイプヨガ	一般	20名	ボクシング場	19:45 20:45	木	1	8		22	29	5	12	19	26		17	24	31	7	14	21	28	15	¥ 13,500	初心者を対象にしたヨガ教室です。身体をスッキリ引き締めるのに効果的です。
7	いきいきエアロ&ピラティス	一般	20名	ボクシング場	10:30 11:30	金		16	23	30	6	13	20	27		11		25	1	8	15	22	29	14	¥ 12,600	有酸素運動であるエアロビクスとピラティスを融合させて、身体と心を健康にする教室です。
8	リフレッシュヨガ	一般	20名	ボクシング場	14:00 15:00	金		16	23	30	6	13	20	27		11	18	25	1	8	15	22	29	15	¥ 13,500	初心者を対象にしたヨガ教室です。運動不足解消にどうぞ。

# 2024年度 コース型スポーツ教室 第2クール（8月～11月）日程表

ジュニアの部																							
No.	教室名	対象	定員	場所	開始 終了	曜日	8月	9月	10月	11月	合計 回数	受講料	内容										
1	チアダンス(年中～小2)	年中～小2	12名	大・小競技場	17:10 18:00	月	5 参観日	19	2 9 参観日	21 参観日	11 25 参観日	7	¥6,300	ダンスの基本動作を学びお友達と楽しく踊れるようになります。									
2	チアダンス(小3～小6)	小3～小6	12名	大・小競技場	18:10 19:00	月	5 参観日	19	2 9 参観日	21 参観日	11 25 参観日	7											
3	幼児体操	年中～年長	10名	体操場	15:45 16:45	月	5	19	9	30	21	11	18	25	¥7,200	マット、跳び箱運動を通して楽しみながら、基礎運動能力を養います。							
4	小学生体操(月)	小学生	20名	体操場	17:00 18:00	月	5	19	9	30	21	11	18	25									
5	小・中学生トランポリン	小学生 中学生	小学生20名 中学生5名	大・小競技場	17:30 19:00	月	5	12	19	2	9	16	14	21	4	11	18	25	12	¥10,800	トランポリンの初歩的なジャンプから、動きの連続技を習得します。		
6	小学生バレーボール	小学生	20名	大・小競技場	17:30 19:00	火	6	13	3	10	29	5	12	19	8	¥7,200	パス、サーブ、アタックとバレーボールの基本技術を習得します。						
7	小・中学生ハンドボール	小学生 中学生	20名	大競技場	17:30 19:00	水	7	14	21	4	11	18	25	16	23	30	6	13	20	27	14	¥12,600	走る、跳ぶ、投げるとハンドボールの基本技術を習得します。
8	一輪車	小学生	20名	大・小競技場	17:30 19:00	木	1	22	5	12	19	26	17	24	31	7	14	21	28	13	¥11,700	初めての方でも、一輪車に乗れるようになります。	
9	ドッジボール	小学生	15名	大・小競技場	17:30 19:00	木	1	8	22	5	12	19	26	17	24	31	7	14	21	28	14	¥12,600	ドッジボールの基本動作、投げる・受けるを習得し、楽しく試合ができるようになります。
10	小学生体操(金)	小学生	20名	体操場	17:00 18:00	金	9	16	13	27	11	18	25	15	22	29	10	¥9,000	マット、跳び箱運動を通して楽しみながら、基礎運動能力を養います。				

## 「チアダンス」(2教室)

※別途、個人用ポンポン1,300円(税込)がかかります。

※保護者様の参観は、毎月初回の教室日となります。

## 「幼児体操」「小学生体操(月)(金)」抽選等日程

7/19(金)21時: 申込受付締切      7/20(土)12時: 抽選・当選者発表

7/26(金)20時: 参加料支払い締切

(支払い期間中は、17時以降のご来館及びお支払いをお願い致します。17時までは駐車場の一般利用ができませんので、ご注意ください。)