

# 2019年度（8月～11月）裾野市民体育館 スポーツ教室第2期 空き状況一覧

スポーツ教室2次募集のお知らせをいたします。

◎・・・10名以上の空きあり    △・・・1～4名の空きあり  
 ○・・・5名以上の空きあり    ×・・・空きなし

2019.8.20現在

教室名	対象	曜日	時間	定員	参加料金	回数	空き状況	教室内容	
卓球教室（中級）	18歳以上の一般男女	月	9：20～10：50	30	7,330円	10	◎	経験者を対象に応用練習を行います。 ※初級～中級レベル	
卓球教室（初級）			11：00～12：30		7,330円	10	◎	初心者を対象に基礎練習を行います。基礎体力向上を目的とします。 ※初心者～初級レベル	
生き生き健康体操			40歳以上の一般男女		11：00～12：00	4,070円	10	◎	ロコモティブシンドローム予防を目的とし、日々の生活に取り入れやすい運動や脳を活性化させる体操を行います。
ママと一緒にエクササイズ	未就学児とその親		13：00～14：00	15組	5090円	10	○	子供とのコミュニケーションを図り、ママ達の交流を深めながら、ヒメトレを使用して産後の身体を引き締めます。お子様と一緒に出来るエクササイズを基本に行います。※親子に限ります。	
ヘルスアップ	18歳以上の一般男女	火	19：00～20：30	60	4,890円	12	中止	リズム運動を通して運動不足の解消、ストレス発散、筋力アップを目的とします。 講師：二ノ宮	
エンジョイリズム		木	9：30～11：00	100	4,890円	12	◎		
3Bで元気健康体操	60歳以上の一般男女	水	13：30～14：30	15	4,890円	12	中止	ボール・ベル・ベルダーの3つの道具を使って音楽に合わせて、体力アップトレーニングをします。運動が苦手の方も楽しく続けられる体操です。	
硬式テニス教室（初級）	18歳以上の一般男女	水	9：30～11：00	20	9,170円	10	△	初心者を対象に基礎練習を行います。基礎体力向上を目的とします。 ※初心者～初級レベル	
硬式テニス教室（初・中級）		金	13：00～14：30	12	9,170円	10	△	試合経験者もしくは試合が出来る方を対象に基礎及び応用練習を行いません。 ※初級～中級レベル、経験者のみ	
幼児体育教室	年中・年長	月	15：20～16：20	30	4,320円 月謝制	毎月 3回	◎	遊びを通じて運動能力の基礎を楽しみながら育てます。 講師：カワイ体育インストラクター	
児童体育教室	小学1年～5年生		16：25～17：25	30			◎		
児童体育チャレンジクラス ※入会基準あり			17：30～18：30	15			△		跳び箱・マット・鉄棒が中心となり、器械コースの入門コースとなります。色々な運動種目を体験する喜びを味わい、体力向上を目指しやり抜く力を養っていきます。 講師：カワイ体育インストラクター
児童バドミントン教室			17：30～19：00	30			4,500円 月謝制		◎
新体操教室	年中～小学1生の女の子	木	15：30～16：30	30	4,320円 月謝制	毎月 3回	◎	新体操を通じて、動きのしなやかさ、からだの美しさを全身で表現する力を養います。 講師：カワイ体育インストラクター	
中学生卓球	中学1年～3年生	月	19：30～20：45	15	7,640円	10	○	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つけます。	
親子健康体操	1歳半～未就園児までの子と保護者	火	10：00～11：00	20組	6,110円	12	◎	親子のコミュニケーションを図りながら健康な身体づくりを目指します。	
ジュニア卓球	小学3年～6年生		17：30～18：45	30	7,330円	12	◎	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。	
すこやかキッズ体操	年少～小学1年生	水	15：00～16：00	30	6,110円	12	◎	動物のまね動作や走る、跳ぶ、投げる等の基本的動作に遊びの要素を加え、楽しく行います。 講師：二ノ宮	
硬式キッズテニス	4歳以上の未就学児		15：15～16：15	12	7,130円	10	○	初心者を対象に基本練習を行います。基礎体力の向上を目的とします。 ※初心者レベル	
硬式ジュニアテニス①	小学生		16：30～18：00	20	7,640円	10	×	初心者を対象に基本練習を行います。基礎体力の向上を目的とします。 ※初心者レベル	
ジュニアダンス①	小学生		16：00～17：00	15	7,950円	12	◎	話題のヒップホップを基礎から学びます。ダンスを通じて基礎体力・リズム感を養います。 ※初心者レベル	
キッズダンス	4歳以上の未就学児	木	16：15～17：15	15	7,950円	12	○	話題のヒップホップを基礎から学びます。ダンスを通じて基礎体力・リズム感を養います。	
ジュニアダンス②	小学生		17：30～18：30	15	7,950円	12	×	話題のヒップホップを基礎から学びます。ダンスを通じて基礎体力・リズム感を養います。 ※中級者、上級者レベル	
硬式ジュニアテニス②	小学1年～3年生	金	16：00～17：00	20	7,130円	10	○	初心者を対象に基本練習を行います。基礎体力の向上を目的とします。 ※初心者レベル	
硬式ジュニアテニス③	小学4年～6年生		17：15～18：45	20	7,640円	10	○		

※10月参加分より幼児体育・児童体育・児童体育チャレンジ・新体操教室は月会費4,400円、バドミントン教室は月会費4,620円になります。

☆先着順にて順次募集（受付）となります。気になる方は窓口へお問い合わせください。（裾野市民体育館）TEL 055-993-0303