

スポーツ教室2次募集のお知らせをいたします。

2019年度（4月～7月）裾野市民体育館 スポーツ教室第1期 空き状況一覧

◎・・・10名以上の空きあり
○・・・5名以上の空きあり

△・・・1～4名の空きあり
×・・・空きなし

2019.4.10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	7,200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		7,200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			11：00～12：00		4,000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	5,000	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。
ヘルスアップ	18歳以上の一般男女	火	19：00～20：30	60	4,800円	12	◎	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	4,800円	12	◎	
硬式テニス教室（初級）		水	9：30～11：00	20	9,000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	9,000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	※	◎	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	◎
中学生卓球	中学1年～3年		19：30～20：45	15	7,500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	6,000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4年～6年生		17：30～18：45	30	7,200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		15：00～16：00	30	6,000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	水	15：15～16：15	12	7,000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	7,500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
キッズダンス	4歳以上の未就学児	木	16：15～17：15	15	7,800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	小学生		17：30～18：30	15	7,800円	12	△	
新体操教室	年中～小学1生の女の子		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
硬式ジュニアテニス②	小学生	金	16：30～18：00	12	7,500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

※カワイ体育・バドミントン教室：4月2回、5～7月3回

2019年度（4～7月）裾野市運動公園 スポーツ教室空き状況一覧

◎・・・10名以上の空きあり
○・・・5名以上の空きあり

△・・・1～4名の空きあり
×・・・空きなし

2019.4.10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
硬式テニス教室	18歳以上の一般男女	火 木	10：00～11：30	15	9,000円	10	中止 ○	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。 これからテニスを始めようとしている方、運動不足の方におすすめです！
硬式キッズテニス教室	4歳以上の未就学児	金	15：30～16：30	6	7,000円	10	中止	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的とします。 ※初心者レベル
硬式ジュニアテニス教室	小学生		16：40～18：00	20	7,500円	10	○	
キッズサッカー教室	年中・年長	水	15：20～16：20	20	8,400円	12	◎	アスクラロ沼津トップチーム所属谷口智紀選手が指導するサッカー教室。 サッカーを通じ幼児の心と体の成長を目的とします。
ジュニアサッカー教室	小学1～3年生	水	16：30～17：45	20	8,400円	12	○	アスクラロ沼津トップチーム所属谷口智紀選手が指導するサッカー教室。 初心者を対象に基礎練習を行い、基礎体力の向上を目的とします。

☆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（運動公園）TEL 055-997-7277