

平成30年度 第1期（4月～8月）スポーツクラブ教室 一覧

玉野市総合体育館（レクレセンター）

曜日	番号	教室名	対象	定員	開催時間	受講料一括回数	申込日	受付時間	教室内容	講師
火	1	子育て応援ヨガ	子育て中の母と子	20	12:30～13:30	6,000円 12	4/3	12:30～	子どもが小さくて預けられないお母さん達のヨガ教室で、無理なく楽しく体を動かしましょう。	日本ストレッチング協会認定
	2	健美ヨガ（火曜）	成人	40	14:00～15:30	9,000円 15	4/3	14:00～	基本姿勢と呼吸法を学び、無理なく楽しくヨガを実践し、健やかな美しさを手にいれましょう。	ストレッチトレーナー 山本 徳美
	3	新体操	年中以上	40	17:00～18:30	7,500円 15	4/3	17:00～	音楽に合わせて柔軟性のある華麗な演技を目指して、元気いっぱい身体を動かします。用具は実費が必要。	日体協公認指導者 難波 千乃
	4	やさしいフラダンス	成人	20	19:00～20:30	9,000円 15	4/3	19:00～	ハワイアン・ミュージックのリズムにのせて、ゆったりと楽しく踊ります。	ハウオリーズ マサコアケタ フラスタジオ
	5	ジュニアバレーボール	小・中学生	30	19:00～21:00	7,500円 15	4/3	19:00～	基礎からゲームまで、体力や年齢に合わせて楽しく行います。	日本スポーツ少年団認定指導者
	6	体質改善ヨガ	成人	20	10:00～11:30	9,000円 15	4/3	10:00～	身体をリフレッシュして、充実した人生を送りましょう。	中田 昌子
水	7	リフレッシュ体操	成人	50	9:00～10:00	8,250円 15	4/4	9:00～	運動習慣のない方、運動不足の方を対象とした簡単なエクササイズです。	健康運動実践指導者
	8	かんたんシェイプ&ストレッチ	成人	50	10:15～11:45	9,000円 15	4/4	10:15～	筋肉をつけて体脂肪を燃焼して、楽しくシェイプアップができます。	岡田 博美
	9	レクダンス	成人	30	10:00～12:00	7,700円 14	4/4	10:00～	懐かしい曲や最新ヒット曲に合わせて楽しむ、全身運動を取り入れたリズムカルな踊りです。	玉野市レクリエーション協会指導員
	10	楽しい体育の時間	中高年	15	13:30～15:30	8,250円 15	4/4	13:30～	卓球、ニュースポーツなどを行い、心地よい汗を流します。	玉野スポーツネットワーク指導員
	11	バレエ（キッズ）	1～4年生	15	17:15～18:15	7,500円 15	4/4	17:15～	（キッズ）ストレッチとリズムを中心に行います。集中力を養い、マナーも学びます。	安藤恵美バレエ・ド・エトワール
	12	バレエ（ジュニア）	5年生以上	15	18:15～19:15	7,500円 15	4/4	18:15～	（ジュニア）真っ直ぐ立ち、バレエの基礎をじっくり学びます。パの名前も覚えていきます。 ※経験者は、上のクラスの受講が可能です。 （用具実費が必要）	
木	13	健美ヨガ（木曜）	成人	30	14:30～16:00	9,000円 15	4/5	14:30～	基本姿勢と呼吸法を学び、無理なく楽しくヨガを実践し、健やかな美しさを手にいれましょう。	日本ストレッチング協会認定ストレッチトレーナー 山本 徳美
金	14	太極拳	成人	30	10:00～12:00	7,700円 14	4/6	10:00～	ゆっくり鍛えて楽しく学べる、健康と生きがいのスポーツです！	日本武術太極拳連盟公認C級指導員 坂井 香菜
	15	初めてのインドアテニス	成人	10	9:00～10:00	6,600円 12	4/6	9:00～	初心者～初級者を対象に、体育館でテニスを楽しく行います。	玉野スポーツネットワーク指導員
	16	インドアテニス	成人	10	10:10～12:00	7,200円 12	4/6	10:10～	ストロークができる方を対象に、体育館でテニスを楽しく行います。	
	17	健美ヨガ（金曜）	成人	40	19:00～20:30	9,000円 15	4/6	19:00～	ヨガを通して、身体づくりやからだメンテナンスをしていきましょう。	日本ストレッチング協会認定ストレッチトレーナー 山本 徳美
土	18	脂肪アタックエアロ	成人	30	14:00～15:00	8,250円 15	4/7	14:00～	有酸素運動で脂肪燃焼！汗をかいてデトックス！体を動かしてストレス解消！	

玉野市民総合運動公園（玉原運動公園）

曜日	番号	教室名	対象	定員	時間	受講料一括回数	申込日	受付時間	受講内容	講師
水	19	ナイターテニス（初級）	高校生以上	10	18:30～20:00	8,400円 12	4/4	18:30～	ソフトテニス（テニス）の基礎からゲームができるようになるまで、体力や年齢に合わせて楽しく行います。	玉野市テニス協会指導員
木	20	テニス	成人	30	13:30～15:30	7,200円 12	4/5	13:30～		
金	21	ナイターソフトテニス	中学生 高校生以上	50	20:00～22:00	7,200円 8,400円 12	4/6	20:00～	※雨天等中止の場合の問合せ先 玉原運動公園管理事務所（Tel.0863-31-1966）	日体協公認スポーツ指導者他
土	22	ジュニアソフトテニス	小学生	50	12:00～14:00	6,600円 12	4/7	12:00～	※昼は主にオムニコート、夜はクレーコートで開催	
水・土	23	弓道（週2回）	中学生以下 高校生以上	20	19:00～21:00	5,500円 6,000円 10	4/8	19:00～	弓道の本質や基本の姿勢、動作などを習得することができます。 ※靴下を必ず着用、弓道用具は不要。	玉野市弓道連盟指導者

（その他）

曜日	番号	教室名	対象	定員	時間	受講料一括回数	申込日	受付時間	受講内容	講師
火	24	ウォークポーター（ウォーキング）	成人	25	9:30～12:00	3,960円 12	4/3	9:30～	玉野市内外の景色を見ながら、楽しく歩きます。 ※現地集合、解散となります。 ※雨天時は室内用シューズが必要	スポーツ指導員
木	25	ゴルフ（木曜）	成人	25	13:00～15:00	6,000円 12	4/5	13:00～	初心者から上級者まで懇切丁寧に指導します。 ※別途ボール代（12回12,000円）が必要 ※会場はケイエスゴルフ後閑	日本プロゴルフ協会会員 中谷 孝
金	26	ゴルフ（金曜）	成人	25	13:00～15:00	6,000円 12	4/6	13:00～		