

平成30年度 第2期（8月～12月）スポーツクラブ追加教室一覧

玉野市総合体育館（レクレセンター）

曜日	No.	教室名	対 象	定員	開催時間	受講料（単価）	回数	教室内容	講 師	空き状況
火	1	体質改善ヨガ	成人	20	10:00～11:30	660円	12	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	△
	3	ジャズダンス	成人	30	10:30～12:00	660円	11	ダンスの基礎を中心に、柔軟性・表現力を高めるトレーニングと音楽に合わせた振付で体を楽しく動かしていくクラスです。	岡野 奈美	○
	4	子育て応援ヨガ	子育て中の母と子	20	12:30～13:30	550円	10	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ストレッチトレーナー 山本 徳美	○
	5	健美ヨガ（火曜）	成人	50	14:00～15:30	660円	13	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。		○
	8	ジュニアバレーボール	小・中学生	30	19:00～21:00	550円	11	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	○
	9	バドミントン	成人	20	20:00～21:30	710円	11	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。	玉野スポーツネットワークJV公認指導員	○
水	10	リフレッシュ体操	成人	55	9:00～10:00	600円	13	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 岡田 博美	△
	12	レクダンス	成人	30	10:00～12:00	600円	9	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	△
	14	バレエ（キッズ）	小1～小4	15	17:15～18:15	550円	10	（キッズ）パの名前を覚えながら両手バーの基礎レッスンを一から学びます。	安藤恵美バレエ・ド・エトワール	△
	15	バレエ（ジュニア）	小5以上	15	18:15～19:15	550円	10	（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。片手バーの基礎レッスンで脚と上半身を美しく動かせるようにしていきます。（ウェアの実費が必要）		○
	16	幼児トランポリン	4歳以上の幼児	15	16:00～17:00	880円	11	あまり触れることのない大きなトランポリンを使用し、基礎的な技を習得しながら調整力や空中感覚を養います。集団行動を通じて社会性を養います。		△
	18	インドアジュニアテニス（水曜）	小1～小3	12	16:30～17:30	930円	11	柔らかいボールを使い、テニスの基礎ショットを練習します。簡単なラリーができることが目標です。※ラケット貸出有	玉野スポーツネットワークJV指導員	○
	19	インドアジュニアテニス（水曜）	小4～小6	12	17:40～18:40	930円	11	コートを大きく使いショットの安定感を高めます。コーチとラリーができることが目標です。※ラケット貸出有		○
20	コーディネーショントレーニング	小3～小6	15	18:30～19:30	550円	11	子どもの運動神経能力を高めるトレーニング教室。様々なスポーツに必要な基礎能力を楽しみながら養うことで、専門的なスキルも身につけやすくなります。	ソル・スポーツマネージメント指導員	○	
木	21	筋膜リリース	成人	30	13:00～14:00	600円	11	身体の硬い方におすすめの教室です。血流改善、歪み改善、不調改善	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	○
	22	健美ヨガ（木曜）	成人	50	14:30～16:00	660円	11	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。		○
	25	初めてのダンス	5歳～小3	30	17:30～18:20	550円	12	音楽に合わせて体を動かして行きます。手拍子をしたり、足踏みをしたり、まずは簡単なステップから行っていきます。		○
	26	初めてのダンス	小4～小6	30	18:30～19:30	550円	12	高学年のクラスもまずは音楽に合わせて体を動かしていきます。低学年のクラスより少し高度な動きも取り入れていきます。	G A K U	○
	27	ヒップホップダンス	中高生	30	19:40～20:40	550円	12	ダンスを踊るための身体づくり、リズムトレーニング、振付をメインに行います。楽しく踊りましょう！！		○
金	28	太極拳	成人	30	10:00～12:00	600円	10	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B級指導員 坂井 香菜	○
	31	健康リズムピクス	成人	30	10:30～11:30	600円	9	音楽に合わせて楽しく体を動かしていきます。ヨガや筋力トレーニングも行います。	岡野 奈美	○
	32	正しい健康づくり教室	成人	30	14:00～15:30	660円	9	①筋力トレーニング②有酸素運動（ウォーキング）③ストレッチ（筋膜リリース）ウォーキングや簡単な筋力トレーニングやストレッチポールを使って筋膜リリースします。	日本ウォーキング協会公認ウォーキング指導員 山本 徳美	○
	34	児童体操（金曜）	小学生以上	15	17:10～18:10	770円	10	マット、跳び箱、鉄棒の練習を行います。集団行動を通じて社会性を養います。（児童体操）幼児体操よりやや高度な技に取り組みます。苦手な種目に挑戦し学んでいきます。	玉野スポーツネットワークJV指導員	○
	36	インドアジュニアテニス（金曜）	小4～小6	12	17:40～18:40	930円	10	コートを大きく使いショットの安定感を高めます。コーチとラリーができることが目標です。※ラケット貸出有		△
土	38	脂肪アタックエアロ	成人	30	14:00～15:00	600円	8	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！	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	○

玉野市民総合運動公園（玉原運動公園）

曜日	No.	教室名	対 象	定員	時間	受講料（単価）	回数	教室内容	講 師	空き状況
水	40	初めてのサッカー	小1～小3	20	16:00～17:00	1,050円	8	サッカーの技術を高めることはもちろんですが、まずは「楽しむ」ことが最優先のスクールです。	ソル・スポーツマネージメント指導員	○
木	43	テニス（木曜）	成人	10	13:30～15:30	660円	8	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	△
金	46	ナイターソフトテニス	中学生	40	20:00～22:00	660円	7	ソフト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。	日体協公認スポーツ指導者他	○
			高校生以上			770円				

※空き状況（○・・・10人以上、△・・・5～9人）