

第2期開催予定の教室を一足早く体験してみよう!



ワンコイン体験

直接レクセンターの受付にてお申し込みください。

※準備するもの(運動のできる服装、体育館シューズ、タオル、飲み物等)

8月4日(火)
9時から
先着順で受付開始!

※定員になり次第締め切ります。



8/19

水

ヨガで心と体の準備を整え、ピラティスでインナーマッスルを鍛えて日常生活をもっと楽しみましょう。

教室名	対象	定員	時間
やさしいピラティス&ヨガ	成人	20名	9:10~10:10

8/19

水

体の緊張をほぐすストレッチや簡単な体幹トレーニングを行います。誰でも参加いただけるやさしいクラスです。

教室名	対象	定員	時間
リラックス体操	成人	20名	11:30~12:15

8/19

水

8/26

水

テニスの基礎ショットを練習します。ラケット貸出有。

教室名	対象	定員	時間
インドア ジュニアテニス	小1~小3	6名	16:45~17:45
	小4~小6	6名	17:45~18:45

8/20

木

音楽に合わせて体を動かしていきます。楽しく踊りましょう!

教室名	対象	定員	時間
初めてのダンス	5歳~小3	15名	17:30~18:20
	小4~小6	15名	18:30~19:30
ヒップホップダンス	中高生	15名	19:40~20:40

8/21

金

8/28

金

やさしく体幹を鍛えて、身体の奥深くにあるインナーマッスルを強くしていきます。

教室名	対象	定員	時間
やさしいピラティス	成人	10名	13:00~14:00

玉野市総合体育館レクセンター LINE公式アカウント

LINEの「友だち追加から」、ID検索するかQRをスキャンして登録してください

イベント情報

スポーツ教室情報

災害時などの休館情報
など最新情報が届きます!



@757sqfrrl

玉野市総合体育館(レクセンター)

玉野市玉2丁目3番1号

玉野市民総合運動公園(玉原運動公園)

玉野市玉原3丁目17番1号

【玉野市総合体育館アクセス方法】

- ◇瀬戸中央自動車道 児島ICより国道430号線・県道427号線利用、約30分
- ◇瀬戸中央自動車道 水島ICより国道30号線・県道427号線利用、約35分
- ◇JR岡山駅から特急バス(ダイヤモンド瀬戸内マリンホテル行き)、約60分 玉橋下車、徒歩2分
- ◇JR宇野駅からバス(玉野光南高校行)、10分弱 玉橋下車、徒歩2分
- ◇宇野港から車で10分弱

お問い合わせ

指定管理者: 玉野スポーツネットワークJV(レクセンター内)

TEL.0863-32-3709

(月曜日は休館、ただし、祝日の場合は開館)

<http://www.tamano-sports.com>

【玉野市民総合運動公園アクセス方法】

- ◇瀬戸中央自動車道 児島ICより国道430号線・県道427号線利用、約30分
- ◇瀬戸中央自動車道 水島ICより国道30号線・県道427号線利用、約30分
- ◇JR宇野駅からバス(「企業団地」ゆき、または企業団地経由「秀天橋」ゆき、もしくは企業団地経由「玉野光南高校」ゆき) 約25分「企業団地南」下車 徒歩約7分
- ◇宇野港から車で約15分



玉野市総合体育館 等(レクセンター・玉原運動公園・その他) 8月4日(火)9:00から先着順で受付!

2020年度
第2期
(8月～12月)

スポーツクラブ教室

受講生募集!! 体験も
随時受付中!

空があれば途中からでも入会OK!
直接レクセンター受付にて受講料一括払いでお申し込みください。(月曜日は休館です)

レク
セ
ン
タ
ー

曜日	番号	教室名	対象	定員	時間	受講料(税込)	回数	内容	開講予定日
火	1	ほぐしヨガ	成人	20人	10:00～11:30	9,150円	15回	テニスボールを使って筋膜リリースし、ベターっと開脚を目指しましょう!	8/25
	2	子育て応援ヨガ	子育て中の母と子	20人	12:30～13:30	6,000円	12回	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。	9/1
	3	健美メソッド(火曜ヨガ・ストレッチ)	成人	40人	13:45～15:15	9,150円	15回	深い呼吸とSカーブの姿勢と血流改善で健康を手に入れよう!!	8/25
	4	新体操	年長以上	40人	17:00～18:30	7,500円	15回	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。 ※12/26(土)に発表会があります。(別途参加費が必要)※2期は、発表会に向けての練習になりますので、ご承知おください。	9/1
	5	やさしいフラダンス	成人	30人	19:00～20:30	9,150円	15回	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。	8/18
	6	ジュニアバレーボール	小・中学生	30人	19:00～21:00	7,500円	15回	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。	8/25
	7	バドミントン	成人	20人	20:00～21:30	9,900円	15回	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。	8/25
水	8	やさしいピラティス & ヨガ	成人	30人	9:10～10:10	8,400円	15回	ヨガで心と体の準備を整え、ピラティスでインナーマッスルを鍛えて日常生活をもっと楽しみましょう。	8/26
	9	エンジョイビクス	成人	30人	10:20～11:20	8,400円	15回	エアロビクスの動きに慣れてきた方、色々なステップバリエーションで楽しく体を動かしたい方向けのクラスです。	8/26
	10	リラックス体操	成人	30人	11:30～12:15	7,500円	15回	体の緊張をほぐすストレッチや簡単な体幹トレーニングを行います。誰でも参加いただけるやさしいクラスです。	8/26
	11	レクダンス	成人	30人	10:00～12:00	7,840円	14回	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ミカルな踊りです。	9/2
	12	楽しい体育の時間	中高年	20人	13:30～15:30	8,400円	15回	卓球、ニュースポーツなどを行い、心地よい汗を流します。	9/2
	13	バレエ(入門)	小1～小4又は初心者	15人	17:15～18:15	7,500円	15回	(入門) 真っ直ぐ立つ事から始まり、手足のポジションや基礎を名前を覚えながら一から学びます。(初級) 片手バーの基礎レッスンで足と上半身を美しく使えるようレッスンします。※中学生以上は未経験でも初級のクラスになります。(ウェア等の実費が必要/レオタード※スカート付不可、タイツ、シューズ) ■入会時にご相談ください。	9/2
	14	バレエ(初級)	小5以上又は経験者	15人	18:15～19:15	7,500円	15回		9/2
	15	幼児トランポリン	4歳以上の幼児	15人	16:00～17:00	12,150円	15回	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。	9/2
	16	児童トランポリン	小学生以上	15人	17:10～18:10	12,150円	15回		9/2
	17	インドアジュニアテニス	小1～小3	12人	16:45～17:45	12,900円	15回	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	9/2
	18	インドアジュニアテニス	小4～小6	12人	17:45～18:45	12,900円	15回	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	9/2
木	19	太極拳入門	成人	30人	10:00～11:00	8,400円	15回	力を使わずリラックスして行う、体に優しい運動です。運動が苦手な方でも安心!	8/20
	20	健美メソッド(筋膜リリース)	成人	20人	13:00～14:00	8,400円	15回	血流循環を改善し、体の老化予防・免疫力UP	8/27
	21	健美メソッド(木曜ヨガ・ストレッチ)	成人	40人	14:30～16:00	9,150円	15回	深い呼吸とSカーブの姿勢と血流改善で健康を手に入れよう!!	8/27
	22	幼児体操(木曜)	4歳以上の幼児	15人	16:00～17:00	10,650円	15回	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。(幼児体操) 遊びの要素を取り入れ基礎的な運動をする教室です。身体の操り方を学び運動能力・体力向上を目指します。(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。	9/3
	23	児童体操(木曜)	小学生以上	15人	17:10～18:10	10,650円	15回		9/3
	24	初めてのダンス	5歳～小3	30人	17:30～18:20	7,500円	15回	音楽に合わせて体を動かしていきます。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ます。	8/27
	25	初めてのダンス	小4～小6	30人	18:30～19:30	7,500円	15回	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。	8/27
	26	ヒップホップダンス	中高生	30人	19:40～20:40	7,500円	15回	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!!	8/27
金	27	太極拳	成人	30人	10:00～12:00	8,400円	15回	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!	9/4
	28	初めてのインドアテニス	成人	12人	9:00～10:00	8,400円	15回	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。	9/4
	29	インドアテニス	成人	12人	10:10～12:00	9,150円	15回	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。	9/4
	30	健康リズムビクス	成人	30人	10:30～11:30	7,840円	14回	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。	8/21
	31	やさしいピラティス	成人	30人	13:00～14:00	8,400円	15回	やさしく体幹を鍛えて身体の奥深くにあるインナーマッスルを強くしていきます。	9/4
	32	健美メソッド(正しい健康づくり)	成人	30人	14:00～15:30	9,150円	15回	運動を通しての健康づくりとは何かを知ろう!! (筋力トレ・有酸素運動・ストレッチ)	9/4
	33	幼児体操(金曜)	4歳以上の幼児	15人	16:00～17:00	10,650円	15回	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。(幼児体操) 遊びの要素を取り入れ基礎的な運動をする教室です。身体の操り方を学び運動能力・体力向上を目指します。(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。	9/4
	34	児童体操(金曜)	小学生以上	15人	17:10～18:10	10,650円	15回		9/4
	35	健美メソッド(金曜ヨガ・ストレッチ)	成人	40人	19:00～20:30	8,540円	14回	深い呼吸とSカーブの姿勢と血流改善で健康を手に入れよう!!	9/4
土	36	健美メソッド(脂肪燃焼エアロビクス)	成人	30人	14:15～15:15	8,400円	15回	落としていいのは脂肪!落としていけないのは筋肉量と骨密度!!	9/5

玉
原
運
動
公
園

曜日	番号	教室名	対象	定員	時間	受講料(税込)	回数	内容	開講予定日
水	37	ナイターテニス(初級)	高校生以上	10人	18:30～20:00	8,520円	12回	テニスの基礎からゲームができるようになるまで、	9/2
木	38	テニス(木曜)	成人	10人	13:30～15:00	7,320円	12回	体力や年齢に合わせて楽しく行います。	9/3
金	39	ナイターソフトテニス	中学生	40人	20:00～22:00	7,320円	12回	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、	9/4
			高校生以上			8,520円		体力や年齢に合わせて楽しく行います。	
土	40	ジュニアソフトテニス	小学生	50人	12:00～14:00	6,720円	12回		9/5
水	41	弓道(週2回)	小4～中学生	20人	19:00～21:00	5,600円	10回	弓道の本質や基本姿勢、動作などを習得することができます。	9/12
土			高校生以上			6,100円		※靴下を必ず着用、弓道用具は不要。	

そ
の
他

曜日	番号	教室名	対象	定員	時間	受講料(税込)	回数	内容	開講予定日
木	42	ゴルフ(木曜)	成人	25人	13:00～15:00	6,000円	12回	初心者から上級者まで懇切丁寧に指導します。	9/17
金	43	ゴルフ(金曜)	成人	25人	13:00～15:00	6,000円	12回	※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	9/18

■継続者優先申込となります。在籍数に空きがないと入会できませんので、あらかじめご承知おきください。■受講料を添えて直接レクセンターへ申し込んでください。なお、受講料の他に別途経費が必要になる教室があります。■詳しくは、レクセンターへお問い合わせください。