

## 2020年度 第3期（12月～3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	教室内容	講師
火	1	ほぐしヨガ	成人	20	10:00～11:30	6,100円	10	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！	中田 昌子
	3	健美メソッド（火曜ヨガ・ストレッチ）	成人	40	13:45～15:15	6,100円	10	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。	健康管理士 山本 徳美
	4	新体操	年長以上	40	17:00～18:30	5,000円	10	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。 <b>用具は実費が必要。</b>	日本スポーツ協会公認指導者 難波 千乃
	5	やさしいフラダンス	成人	30	19:00～20:30	6,100円	10	ハワイアン・ミュージックのリズムに合わせて、ゆったりと楽しく踊ります。	ひまわりフラスタジオ
	6	ジュニアバレーボール	小・中学生	30	19:00～21:00	5,000円	10	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
	7	バドミントン	成人	20	20:00～21:30	6,600円	10	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	8	やさしいピラティス&ヨガ	成人	30	9:10～10:10	5,600円	10	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。
9		エンジョイピクス	成人	30	10:20～11:20	5,600円	10	エアロピクスの動きに慣れてきた方、いろいろ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。	岡野 奈美
10		リラックス体操	成人	30	11:30～12:15	5,000円	10	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。	
11		レクダンス	成人	30	10:00～12:00	5,600円	10	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
12		楽しい体育の時間	中高年	20	13:30～15:30	5,600円	10	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JV指導員
13		バレエ（入門）	小1～小4又は初心者	15	17:15～18:15	5,000円	10	（入門）真っ直ぐ立つことから始まり、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。	安藤恵美バレエ・ド・エトワール
14		バレエ（初級）	小5以上又は経験者	15	18:15～19:15	5,000円	10	（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。	
15		幼児トランポリン	4歳以上の幼児	15	16:00～17:00	8,100円	10	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	玉野スポーツネットワークJV指導員
16		児童トランポリン	小学生以上	15	17:10～18:10	8,100円	10	を通じて社会性を養います。	
17		インドアジュニアテニス	小1～小3又は初心者	10	16:45～17:45	8,600円	10	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。※ラケット貸出無料	
18	インドアジュニアテニス	小4以上又は経験者	10	17:45～18:45	8,600円	10	コートが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。※ラケット貸出無料		
木	19	太極拳入門	成人	30	10:00～11:00	5,600円	10	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！	日本武術太極拳連盟公認C級指導員 山本 智子
	20	健美メソッド（筋膜リリース）	成人	20	13:00～14:00	5,600円	10	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	健康管理士 山本 徳美
	21	健美メソッド（木曜ヨガ・ストレッチ）	成人	40	14:30～16:00	6,100円	10	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。	
	22	幼児体操（木曜）	4歳以上の幼児	15	16:00～17:00	7,100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。	玉野スポーツネットワークJV指導員
	23	児童体操（木曜）	小学生以上	15	17:10～18:10	7,100円	10	（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。	
	24	初めてのダンス	4歳～小3	30	17:30～18:20	5,000円	10	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。	GAKU
	25	初めてのダンス	小4～小6	30	18:30～19:30	5,000円	10	高学年のクラスもまずは音楽に合わせて体を動かして行きます。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。	
26	ヒップホップダンス	中高生	30	19:40～20:40	5,000円	10	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	27	太極拳	成人	30	10:00～12:00	5,600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C級指導員 山本 智子
	28	初めてのインドアテニス	成人	12	9:00～10:00	5,600円	10	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。参加者同士でラリーをすることが目標です。	
	29	インドアテニス	成人	12	10:10～12:00	6,100円	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。後半はダブルスのゲーム練習がメインとなります。	玉野スポーツネットワークJV指導員
	30	健康リズムピクス	成人	30	10:30～11:30	5,600円	10	かんたんなステップで楽しく体を動かせます。運動に不慣れな方でも安心して参加できます。	
	31	やさしいピラティス	成人	30	13:00～14:00	5,600円	10	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。	井上 初美
	32	健美メソッド基本編（正しい健康づくり）	成人	20	14:00～15:30	6,100円	10	①筋カトレーニング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カトレーニングやストレッチボールを使って筋膜リリースします。	健康管理士 山本 徳美
	33	幼児体操（金曜）	4歳以上の幼児	15	16:00～17:00	7,100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。	玉野スポーツネットワークJV指導員
	34	児童体操（金曜）	小学生以上	15	17:10～18:10	7,100円	10	（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。	
35	健美メソッド（金曜ヨガ・ストレッチ）	成人	40	19:00～20:30	6,100円	10	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。	健康管理士 山本 徳美	
土	36	健美メソッド（脂肪燃焼エアロピクス）	成人	30	14:15～15:15	5,040円	9	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	受講内容	講師
木	38	テニス（木曜）	成人	10	13:30～15:00	4,880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	39	ナイターソフトテニス	中学生 高校生以上	40	20:00～22:00	6,100円 7,100円	10	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。 <b>※コート状況によっては、途中から中止になる場合があります。（開催できなかった回数分は返金となります。）</b>	日本スポーツ協会公認スポーツ指導者他
土	40	ジュニアソフトテニス	小学生	50	12:00～14:00	5,600円	10	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。	

※雨天等で開催できなかった場合は、1週ずつ後ろへ繰り越していきます。

### （その他）

曜日	番号	教室名	対象	定員	時間	受講料一括	回数	受講内容	講師
木	42	ゴルフ（木曜）	成人	25	13:00～15:00	4,000円	8	初心者から上級者まで懇切丁寧に指導します。 <b>※別途ボール代（8回8,000円）が必要。</b>	日本プロゴルフ協会会員
金	43	ゴルフ（金曜）	成人	25	13:00～15:00	4,000円	8	※会場はケイエスゴルフ後閑	中谷 孝