

## 2021年度 第3期（1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	テニスボールを使い、筋肉をほぐして動きやすい体を作ります。腰痛、膝の痛み、肩こりにも効果があります。	中田 昌子
	48	<small>new</small> 初めてのベリーダンス	成人	10	13:30～14:30	4,480円	8	ダンス初心者でも大丈夫。音楽に合わせてしなやかにリズムカルに楽しく踊りましょう。ダンスの基礎を中心としたクラスです。	Pureベリーダンススクール咲希
	2	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 ナルミ
	3	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。用具は実費が必要。	日本スポーツ協会公認指導者 難波 千乃
	4	子どもフラダンス（ケイキクラス）	小学生	20	17:45～18:45	5,000円	10	アロハ！元気いっぱい楽しくフラダンスを踊りましょう。簡単なステップからスタートです。※パウスカートの実費が必要（開講日に説明があります）	ひまわりフラススタジオ
	5	やさしいフラダンス	成人	25	19:00～20:30	6,100円	10	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。※パウスカートの実費が必要（開講日に説明があります）	
	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J V公認指導員
水	8	やさしいピラティス&ヨガ（水曜）	成人	30	9:10～10:10	5,040円	9	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。	井上 初美
	9	エンジョイピクス	成人	30	10:20～11:20	5,040円	9	リズムにのせて、かんたんな動きで有酸素運動しましょう。運動不足解消にどうぞ！！	岡野 奈美
	10	リラックス体操	成人	30	11:30～12:15	4,500円	9	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	6,100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
	47	卓球（中級）※アリーナ	成人	10	10:00～11:30	7,000円	10	フォアハンド・バックハンドともラリーがある程度できる方。後半は実践的なゲームを取り入れて楽しく行います。	
	12	卓球（初級）	成人	10	13:00～14:30	7,000円	10	ラケットの持ち方から丁寧に指導します。健康志向、楽しみが中心のクラスです。	日本卓球協会公認審判員
	13	卓球（中級）	成人	10	14:45～16:15	7,000円	10	フォアハンド・バックハンドともラリーがある程度できる方。後半は実践的なゲームを取り入れて楽しく行います。	
	14	楽しい体育の時間	中高年	20	13:30～15:30	6,100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J V指導員
	15	バレエ（入門）	小1～小4又は初心者	15	18:00～19:00	5,000円	10	バ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。※ウェア等の実費が必要（開講日に説明があります）動きやすい服装で髪を一つに束ね、また汚れてもよいソックスを準備してください。	安藤恵美バレエ・ド・エトワール
	17	幼児トランポリン	4歳以上の幼児	20	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。集団行動を通じて社会性を養います。	玉野スポーツネットワークJ V指導員
18	児童トランポリン	小学生	20	17:10～18:10	8,100円	10			
19	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	玉野スポーツネットワークJ V指導員	
20		小4以上又は経験者	10	17:45～18:45	8,600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。※ラケット貸出無料		
木	21	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
	22	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 ナルミ
	23	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。	
	24	幼児体操（木曜）	4歳以上の幼児	20	16:00～17:00	7,100円	10	トランポリン、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。	玉野スポーツネットワークJ V指導員
	25	児童体操（木曜）	小学生	20	17:10～18:10	7,100円	10	（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。	
	26	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。	
	27	<small>new</small> ジュニアK-POP	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。	G A K U
	28	<small>new</small> K-POP中高生	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	29	太極拳	成人	30	10:00～12:00	6,100円	10	動作の意味を感じながら、ゆっくり伸びやかに動きます。バランス感覚や筋力UP、血流促進につながりいつでも楽しめるスポーツです。	日本武術太極拳連盟公認C級指導員 山本 智子
	30	初めてのインドアテニス	成人	12	9:00～10:10	5,040円	9	初心者～初級者を対象に体育館でテニスを楽しみます。参加者同士でラリーをすることが目標です。	玉野スポーツネットワークJ V指導員
	31	インドアテニス	成人	12	10:10～12:00	5,490円	9	ストロークができる方を対象に、体育館でテニスを楽しみます。後半はダブルスのゲーム練習がメインとなります。	
	32	リズムダンス	成人	30	10:30～11:30	5,040円	9	かんたんなステップで楽しく体を動かさせます。運動に不慣れな方でも安心して参加できます。	岡野 奈美
	33	<small>new</small> やさしいピラティス&ヨガ（金曜）	成人	15	13:00～14:00	3,360円	6	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
	34	健美メソッド基本編（正しい健康づくり）	成人	20	14:00～15:30	4,880円	8	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ポールを使って筋膜リリースします。	健康管理士 ナルミ
	35	幼児体操（金曜）	4歳以上の幼児	20	16:00～17:00	5,680円	8	トランポリン、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。	玉野スポーツネットワークJ V指導員
	36	児童体操（金曜）	小学生	20	17:10～18:10	5,680円	8	（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。	
	38	健美メソッド（金曜ヨガ・ストレッチ）	成人	40	19:00～20:30	4,880円	8	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 ナルミ
土	39	健美メソッド（脂肪燃焼エアロピクス）	成人	30	14:15～15:15	4,480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！	

### 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
土	40	ジュニアソフトテニス	小学生	50	12:00～14:00	3,920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。	日本スポーツ協会公認スポーツ指導者他

### （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