

2024年度 第2期(9月~12月) スポーツクラブ教室一覧

玉野市総合体育館(レクセセンター)

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	ボディメンテナンスヨガ	成人	20	10:00~11:30	9,900円	15	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
	2	おてがる体操	成人	15	13:00~13:45	7,700円	14	きつくない、かんたんな動きで体を動かしていきます。日頃の運動不足解消に役立つクラスです。	岡野 奈美
	3	初めてのベリーダンス	成人	10	14:00~15:00	8,540円	14	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
	4	火曜ヨガ(健美メソッド)	成人	40	13:45~15:15	9,900円	15	ヨガを通して取り戻しましょう!(S字カーブ、筋力、関節・筋肉の柔軟性)	健康管理士 ナルミ
	5	新体操	年中以上	40	17:00~18:30	8,250円	15	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。用具の実費が必要。※12/22(日)に発表会を開催する予定です。(別途参加費が必要)※2期は発表会に向けての練習となりますので、ご承知おきください。	日体協公認指導者 難波 千乃
	6	やさしいフラダンス	成人	25	19:00~20:30	9,900円	15	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)	ひまわりフラスタジオ
	7	ジュニア卓球	小・中学生	20	19:00~20:30	8,250円	15	卓球の基礎ショットを練習します。ラリーやゲームなどの実践的な練習も取り入れて楽しく行います。※ラケット貸出無料	玉野市卓球協会公認指導員
	8	バドミントン	成人	20	20:00~21:30	11,250円	15	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	9	やさしいピラティス&ヨガ(水曜)	成人	30	9:10~10:10	7,320円	12	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
	10	エンジョイピクス	成人	30	10:20~11:20	9,150円	15	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!	遠入 明子
	11	リラックス体操	成人	30	11:30~12:15	8,250円	15	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。	岡野 奈美
	12	レクダンス	成人	30	10:00~12:00	6,600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
	13	卓球(中級)※アリーナ	成人	10	10:00~11:30	12,750円	15	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練習を取り入れて楽しく行います。	日本卓球協会公認審判員
	14	卓球(初級)	成人	10	13:00~14:30	12,750円	15	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。	
	15	卓球(中級)	成人	10	14:45~16:15	12,750円	15	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練習を取り入れて楽しく行います。	玉野スポーツネットワークJV指導員
	16	楽しい体育の時間	中高年	20	13:30~15:30	9,900円	15	卓球、ニュースポーツなどを行い、心地よい汗を流します。	
	17	レクすぼ1	年中~小2	15	16:00~16:50	11,250円	15	色々なスポーツを体験できるクラスです。スポーツをするための体づくり、身体能力アップを狙います。体力測定もありません。	玉野スポーツネットワークJV指導員
	18	レクすぼ2	小学生	15	17:00~17:50	11,250円	15	※新規の方は指定用品(Tシャツ)代が別途(税込1,500円)必要になります。	
	19	インドアジュニアテニス	小1~小3又は初心者	10	16:40~17:40	13,200円	15	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JV指導員
	20		小4~小6又は経験者	10	17:45~18:45	13,200円	15	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	
	21	ヴィンヤサヨガ	成人	40	18:45~19:45	9,900円	15	呼吸と動作を連動した少しパワフルなヨガです。動く瞑想とも言われています。	一般社団法人VEDA 綾野 奈帆子
	22	リラックスヨガ	成人	40	20:00~21:00	9,900円	15	流れるように動き続けて、しなやかに強いからだを作ります。呼吸を大切に、ポーズ(動作)と連動させて、リラックス効果も期待できます。	日本武術太極拳連盟公認B級指導員 山本 智子
木	23	太極拳入門	成人	30	10:00~11:15	9,150円	15	力を使わずリラックスして行う体に優しい全身運動です。体力に応じて行うことができ健康維持につながります。	健康管理士 ナルミ
	24	正しい健康づくり基礎編(健美メソッド)	成人	20	13:00~14:00	9,150円	15	運動を始めたい方におすすめの教室です。運動の基礎となる筋トレと簡単ストレッチがメインです。	健康管理士 ナルミ
	25	木曜ヨガ(健美メソッド)	成人	40	14:30~16:00	9,900円	15	ヨガを通して取り戻しましょう!(S字カーブ、筋力、関節・筋肉の柔軟性)	健康管理士 ナルミ
	26	あそんで学ぼう	4歳以上の幼児	8	16:00~16:50	11,250円	15	遊びの中からスポーツ能力を引き出し、基礎体力の向上を目指すクラスです。	玉野スポーツネットワークJV指導員
	27	レクすぼ3	年中~小2	15	17:00~17:50	11,250円	15	色々なスポーツを体験できるクラスです。スポーツをするための体づくり、身体能力アップを狙います。体力測定もありません。	
	28	レクすぼ4	小学生	15	18:00~18:50	11,250円	15	※新規の方は指定用品(Tシャツ)代が別途(税込1,500円)必要になります。	遠入 明子
32	ピラティス	成人	40	18:45~19:45	9,240円	14	体全体のバランスを整えることで、姿勢改善や柔軟性・筋力アップをめざすクラスです。		
33	燃焼系エアロ	成人	40	20:00~21:00	9,240円	14	脂肪燃焼やストレス解消ができるエアロピクスのクラスです。音楽に合わせて楽しくカラダを動かしましょう!!	遠入 明子	
金	34	太極拳	成人	30	10:00~12:00	9,900円	15	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生涯スポーツです。	日本武術太極拳連盟公認B級指導員 山本 智子
	35	初めてのインドアテニス	成人	12	9:00~10:20	9,150円	15	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JV指導員
	36	インドアテニス	成人	15	10:20~12:00	9,900円	15	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。	
	37	リズムダンス	成人	30	10:30~11:30	9,150円	15	聞きなれた音楽にかんたんな振り付けをして、たのしく体を動かせるクラスです。	岡野 奈美
	38	やさしいピラティス&ヨガ(金曜)	成人	15	13:00~14:00	7,320円	12	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
	39	正しい健康づくりステップアップ編(健美メソッド)	成人	20	14:00~15:30	8,580円	13	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 ナルミ
	40	レクすぼ5	年中~小2	15	16:00~16:50	11,250円	15	色々なスポーツを体験できるクラスです。スポーツをするための体づくり、身体能力アップを狙います。体力測定もありません。	玉野スポーツネットワークJV指導員
	41	レクすぼ6	小学生	15	17:00~17:50	11,250円	15	※新規の方は指定用品(Tシャツ)代が別途(税込1,500円)必要になります。	
42	金曜ヨガ(健美メソッド)	成人	40	19:00~20:30	8,580円	13	ヨガを通して取り戻しましょう!(S字カーブ、筋力、関節・筋肉の柔軟性)	健康管理士 ナルミ	

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
水	43	ナイターテニス(初級)	高校生以上	10	18:30~20:00	9,600円	12	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	44	テニス(木曜)	成人	10	13:30~15:00	8,400円	12		
金	45	ナイターソフトテニス	中学生 高校生以上	40	20:00~22:00	7,920円 9,600円	12	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。 ※ジュニアソフトテニス教室(年長で入会希望者は要相談)	日体協公認スポーツ指導者他
土	46	ジュニアソフトテニス	小学生	50	12:00~14:00	7,320円	12		
水・土	47	弓道(週2回)	中学生 高校生以上	20	19:00~21:00	6,100円 7,000円	10	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。※教室経験者(小学生)は入会可。	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	受講内容	講師
木	48	ゴルフ(木曜)	成人	25	13:00~15:00	6,600円	12	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15,600円)が必要。	日本プロゴルフ協会会員
金	49	ゴルフ(金曜)	成人	25	13:00~15:00	6,600円	12	※会場はケイエスゴルフ後閑	中谷 孝