

# 玉野市総合体育館・玉野市民総合運動公園・その他

## 2021年度 第1期（4月～7月）スポーツクラブ教室 参加案内

いつでも、どこでも、みんなでスポーツ スポーツで爽やかな汗を流しませんか！

### ■申込方法

#### 令和3年3月9日（火）13時から先着順で受付

（直接レクセセンター受付にて受講料等一括払いでお申し込みください。）

※定員になり次第締め切りますのでお早めにお申込ください。

※月曜日は休館。（受付時間は、9:00～21:00）

### ■その他の連絡事項

- ① 申込者が一定人員に達しない場合は中止することがあります。
- ② スポーツ用具は原則として個人で用意してください。
- ③ 申込後、受講を取りやめられても原則として受講料等の返金はできませんのでご注意ください。
- ④ 教室参加中の事故・怪我につきましては保険にて対応しますが、その保険の範囲内の補償となります。詳しくは、ホームページに災害補償規程を掲載していますのでご確認ください。  
災害死亡保障、後遺障害補償 最大500万円  
入院保障3,000円/日（最大180日）、通院保障2,000円/日（最大90日）  
※往復途上不担保
- ⑤ 個人情報につきましては、参加いただいた教室運営の範囲内で利用します。また個人情報は正確・最新の情報を保つように努め、個人情報保護に関する法令その他施設に係る関係条例・規則の定めに従い適切に取り扱います。
- ⑥ 受講料の他に、別途経費・教材費が必要となる教室があります。
- ⑦ 開講日及び日程は、都合により変更になる場合があります。
- ⑧ 対象は教室の参加に何ら支障はなく、グループ練習が可能な方になります。
- ⑨ 定員に達していない教室については、1回参加教室を受講できます。  
1回参加教室は、各教室1回単価の1.2倍の料金で受講できます。（10円未満切捨て）  
1回参加教室をご希望の方は、参加する前日までにお申し込みください。
- ⑩ 定員に達していない教室は途中からの参加も可能です。その場合、教室単価の1.1倍×教室残り回数でご参加いただけます。（10円未満切捨て）

### ■問合せ

- ・玉野市総合体育館（レクセセンター） 玉野市玉2-3-1  
TEL（0863）32-3709 FAX（0863）32-3745  
<http://www.tamano-sports.com>  
※月曜日は休館日です。（但し、祝日の場合は、開館しています。）
- ・玉野市民総合運動公園（玉原運動公園） 玉野市玉原3-17-1  
雨天等の問合せ（テニス・ソフトテニス）※各自で問い合わせてください。  
TEL（0863）31-1966

## 2021年度 第1期（4月～7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）

※太字は新しい教室です。

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	9,150円	15	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
	2	健美メソッド（火曜ヨガ・ストレッチ）	成人	40	13:45～15:15	9,150円	15	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	7,500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。	日体協公認指導者 難波 千乃
	4	<b>子どもフラダンス（ケイキクラス）</b>	小学生	20	17:45～18:45	7,500円	15	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	20	19:00～20:30	9,150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。※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	7,500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。	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	9,900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	8	やさしいピラティス&ヨガ	成人	30	9:10～10:10	8,400円	15	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	8,400円	15	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	7,500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。	
	11	レクダンス	成人	30	10:00～12:00	9,150円	15	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	<b>卓球（初級）</b>	成人	10	13:00～14:30	10,500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。	日本卓球協会公認審判員
	13	<b>卓球（中級）</b>	成人	10	14:45～16:15	10,500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。	
	14	楽しい体育の時間	中高年	20	13:30～15:30	9,150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。	玉野スポーツネットワークJV指導員
	15	バレエ（入門）	小1～小4又は初心者	15	17:15～18:15	7,500円	15	（入門）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。	
	16	バレエ（初級）	小5以上又は経験者	15	18:15～19:15	7,500円	15	（初級）真っ直ぐ立ち、バレエの基礎をじっくり学びます。バ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）	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	12,150円	15	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	
18	児童トランポリン	小学生	20	17:10～18:10	12,150円	15	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	
19	インドアジュニアテニス	小1～小3	10	16:45～17:45	12,900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		
20	インドアジュニアテニス	小4～小6	10	17:45～18:45	12,900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		
木	21	太極拳入門	成人	30	10:00～11:00	7,840円	14	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。	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	8,400円	15	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	9,150円	15	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	10,650円	15	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。（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
	25	児童体操（木曜）	小学生	20	17:10～18:10	10,650円	15		
	26	初めてのダンス	4歳～小3	30	17:30～18:20	7,500円	15	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	初めてのダンス	小4～小6	30	18:30～19:30	7,500円	15	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	ヒップホップダンス	中高生	30	19:40～20:40	7,500円	15	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	9,150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	8,400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。	
	31	インドアテニス	成人	12	10:10～12:00	9,150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。	玉野スポーツネットワークJV指導員
	32	健康リズムピクス	成人	30	10:30～11:30	8,400円	15	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。	
	33	やさしいピラティス	成人	15	13:00～14:00	8,400円	15	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	9,150円	15	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
	35	幼児体操（金曜）	4歳以上の幼児	20	16:00～17:00	10,650円	15	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。（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	児童体操（金曜）	小学生	20	17:10～18:10	10,650円	15		
	37	<b>初めてのベリーダンス</b>	小学生	20	17:30～18:30	7,500円	15	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
	38	健美メソッド（金曜ヨガ・ストレッチ）	成人	40	19:00～20:30	9,150円	15	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	6,720円	12	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
水	40	ナイターテニス（初級）	高校生以上	10	18:30～20:00	8,520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	41	テニス（木曜）	成人	10	13:30～15:00	7,320円	12		
金	42	ナイターソフトテニス	中学生 高校生以上	40	20:00～22:00	7,320円 8,520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。	日体協公認スポーツ指導者他
土	43	ジュニアソフトテニス	小学生	50	12:00～14:00	6,720円	12		
水・土	44	弓道（週2回）	小4～中学生 高校生以上	20	19:00～21:00	5,600円 6,100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。	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	45	ゴルフ（木曜）	成人	25	13:00～15:00	6,000円	12	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（12回12,000円）が必要。</b>	日本プロゴルフ協会会員
金	46	ゴルフ（金曜）	成人	25	13:00～15:00	6,000円	12	※会場はケイエスゴルフ後閑	中谷 孝

2021年度 第1期スポーツクラブ教室 予定表

2021年3月2日

玉野市総合体育館（レクレセンター）

曜日	教室名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
火	ほぐしヨガ	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29	7/6	7/13	7/20	7/27
	火曜ヨガ	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29	7/6	7/13	7/20	7/27
	新体操	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/20	8/3
	子どもフラダンス	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	7/20
	やさしいフラダンス	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	7/20
	ジュニアバレーボール	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	7/20
	バドミントン	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	7/20
水	やさしいピラティス&ヨガ	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21
	エンジョイビクス	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21
	リラックス体操	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21
	レクダンス	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21
	卓球（初級）	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/30	7/7	7/14	7/21	7/28
	卓球（中級）	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/30	7/7	7/14	7/21	7/28
	楽しい体育の時間	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	7/28
	バレエ（入門）	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/30	7/7	7/14	7/21	7/28
	バレエ（初級）	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/30	7/7	7/14	7/21	7/28
	幼児トランポリン	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	7/28
	児童トランポリン	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	7/28
	インドアジュニアテニス（1～3年生）	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	7/28
インドアジュニアテニス（4～6年生）	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	7/28	
木	太極拳入門	4/1	4/8	4/15	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	7/1	7/8	7/15	7/22	
	筋膜リリース	4/1	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	7/1	7/8	7/15	7/22
	木曜ヨガ	4/1	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	7/1	7/8	7/15	7/22
	幼児体操（木曜）	4/1	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15
	児童体操（木曜）	4/1	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15
	初めてのダンス（5歳～小3）	4/1	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15
	初めてのダンス（小4～小6）	4/1	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15
	ヒップホップダンス（中高生）	4/1	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15
金	太極拳	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	7/2	7/9	7/16
	初めてのインドアテニス	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9
	インドアテニス	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9
	健康リズムビクス	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/25	7/2	7/9	7/16
	やさしいピラティス	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9
	正しい健康づくり	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/25	7/2	7/9	7/16
	幼児体操（金曜）	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9
	児童体操（金曜）	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9
	初めてのベリーダンス	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9
	金曜ヨガ	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9
土	脂肪燃焼エアロビクス	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26			

※下線の日程は会場が変更になります。

玉野市民総合運動公園（玉原運動公園）

曜日	教室名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
水	ナイターテニス（初級）	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
木	テニス（木曜）	4/1	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24
金	ナイターソフトテニス	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18
土	ジュニアソフトテニス	4/3	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19
水・土	弓道（週2回）	5/15	5/19	5/22	5/26	5/29	6/2	6/5	6/9	6/12	6/16		

※下線の日程は会場がクレートコートになります。

その他

曜日	教室名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
木	ゴルフ（木曜）	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1
金	ゴルフ（金曜）	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2

※会場等の都合により変更になる場合があります。