

玉野市総合体育館等(レクセンター・玉原運動公園・その他)

2023年度 第1期(4月~7月)

スポーツクラブ教室 受講生募集!!

申込方法

3月10日(金)13:00から
先着順で受付

※No.45ゴルフ教室(金曜)のみ
10:00から先着順で受付

★印の教室は、3月16日(木)までにレクセンター窓口で申込受付をしてください。申込多数の場合は抽選を行ない、入会者を決定いたします。
抽選日時: 3月17日(金)14時30分から「研修室」で抽選会を行いますので、参加できる方は抽選をお願い致します。参加できない方は、スタッフによる代理抽選となります。※直接レクセンター受付にて受講料一括払いでお申込みください。
■月曜日は休館です。(祝日の場合は開館しています)

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	ボディメンテナンスヨガ	成人	20人	10:00~11:30	9,900円	15回	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。	4/4
	2	初めてのベリーダンス	成人	10人	14:00~15:00	8,540円	14回	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。	4/4
	3	健美メソッド(火曜ヨガ・ストレッチ)	成人	40人	13:45~15:15	9,900円	15回	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)	4/4
	4	新体操	年中以上	40人	17:00~18:30	8,250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。	4/11
	5	子どもフラダンス(ケイキクラス)	小学生	20人	17:45~18:45	7,700円	14回	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)	4/4
	6	やさしいフラダンス	成人	25人	19:00~20:30	9,900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。新規の方はパウスカートの実費が必要。(開講日に説明があります)	4/4
	7	ジュニアバレーボール	小・中学生	30人	19:00~21:00	8,250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。	4/4
	8	バドミントン	成人	20人	20:00~21:30	11,250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。	4/4
水	9	やさしいピラティス&ヨガ(水曜)	成人	30人	9:10~10:10	7,930円	13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。	4/5
	10	エンジョイボックス	成人	30人	10:20~11:20	7,930円	13回	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!!	4/5
	11	リラックス体操	成人	30人	11:30~12:15	7,150円	13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。	4/5
	12	レクダンス	成人	30人	10:00~12:00	9,900円	15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ムカルな踊りです。	4/5
	13	★卓球(中級)※アリーナ	成人	10人	10:00~11:30	11,900円	14回	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。	4/5
	14	★卓球(初級)	成人	10人	13:00~14:30	12,750円	15回	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。	4/5
	15	★卓球(中級)	成人	10人	14:45~16:15	12,750円	15回	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。	4/5
	16	楽しい体育の時間	中高年	20人	13:30~15:30	9,240円	14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。	4/5
	17	幼児トランポリン	4歳以上の幼児	15人	16:00~17:00	11,620円	14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	4/5
	18	児童トランポリン	小学生	15人	17:10~18:10	11,620円	14回	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。	4/5
	19	インドアジュニアテニス	小1~小3又は初心者	10人	16:40~17:40	12,320円	14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。※ラケット貸出無料	4/5
20	小4~小6又は経験者		10人	17:45~18:45	12,320円	14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。※ラケット貸出無料	4/5	
21	リラックスヨガ	成人	40人	19:30~20:30	8,580円	13回	流れるように動き続けて、しなやかに強いからだをつくります。呼吸を大切に、ポーズ(動作)と運動させて、リラックス効果も期待できます。	4/5	
木	22	太極拳入門	成人	30人	10:00~11:15	8,540円	14回	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もつながります。	4/6
	23	健美メソッド(筋膜リリース)	成人	20人	13:00~14:00	8,540円	14回	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	4/6
	24	健美メソッド(木曜ヨガ・ストレッチ)	成人	40人	14:30~16:00	9,240円	14回	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)	4/6
	25	★レクすぼキッズ(木曜)	4歳以上の幼児	15人	16:00~17:00	11,250円	15回	スポーツをするための基本的な体の動かし方や、基礎体力を身につけることができるクラスです。集団行動を通じて、社会性も養えます。	4/6
	26	★レクすぼジュニア(木曜)	小学生	15人	17:10~18:10	11,250円	15回	スポーツを通じて、基礎体力の向上、身体能力のアップを目指します。学校ではできないスポーツにもチャレンジしてみよう!	4/6
	27	初めてのダンス	4歳~小2	30人	17:30~18:20	7,700円	14回	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。	4/6
	28	ジュニアK-POP	小3~小6	30人	18:30~19:30	7,700円	14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。	4/6
	29	K-POP中高生	中高生	30人	19:40~20:40	7,700円	14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!!	4/6
	金	30	太極拳	成人	30人	10:00~12:00	9,900円	15回	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。
31		★初めてのインドアテニス	成人	12人	9:00~10:10	9,150円	15回	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(ゲーム)をすることが目標です。	4/7
32		★インドアテニス	成人	12人	10:10~12:00	9,900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。	4/7
33		リズムダンス	成人	30人	10:30~11:30	7,320円	12回	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。	4/7
34		やさしいピラティス&ヨガ(金曜)	成人	15人	13:00~14:00	6,710円	11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。	4/7
35		健美メソッド基本編(正しい健康づくり)	成人	20人	14:00~15:30	7,920円	12回	①筋力トレーニング②有酸素運動(ウオーキング)③ストレッチ(筋膜リリース)ウオーキングや簡単な筋力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。	4/7
36		★レクすぼキッズ(金曜)	4歳以上の幼児	15人	16:00~17:00	11,250円	15回	スポーツをするための基本的な体の動かし方や、基礎体力を身につけることができるクラスです。集団行動を通じて、社会性も養えます。	4/7
37		★レクすぼジュニア(金曜)	小学生	15人	17:10~18:10	11,250円	15回	スポーツを通じて、基礎体力の向上、身体能力のアップを目指します。学校ではできないスポーツにもチャレンジしてみよう!	4/7
38		健美メソッド(金曜ヨガ・ストレッチ)	成人	40人	19:00~20:30	9,240円	14回	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)	4/7

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	39	ナイターテニス(初級)	高校生以上	10人	18:30~20:00	9,600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、体力や年齢に合わせて楽しく行います。	4/5
木	40	★テニス(木曜)	成人	10人	13:30~15:00	8,400円	12回		4/6
金	41	ナイターソフトテニス	中学生	40人	20:00~22:00	7,920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、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)	4/7
			高校生以上			9,600円			
土	42	ジュニアソフトテニス	小学生	50人	12:00~14:00	7,320円	12回		4/8
水	43	弓道(週2回)	中学生	20人	19:00~21:00	6,100円	10回	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。	5/17
			高校生以上			7,000円			

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	44	ゴルフ(木曜)	成人	25人	13:00~15:00	6,600円	12回	初心者から上級者まで懇切丁寧に指導します。	4/6
金	45	ゴルフ(金曜)	成人	25人	13:00~15:00	6,600円	12回	※別途ボール代(12回14,400円)が必要。※会場はケイエスゴルフ後開	4/7

■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。