

2024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）

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	6,600円	12	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	7,320円	12	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。	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合わせて、ゆったりと楽しく踊ります。※バ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
	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	9,150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
	10	エンジョイピクス	成人	30	10:20～11:20	9,150円	15	リズムに合わせて、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	11,900円	14	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	11,900円	14	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	11,900円	14	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。	
	16	楽しい体育の時間	中高年	20	13:30～15:30	9,240円	14	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
	17	★レクすぼ1	年中～小2	15	16:00～16:50	12,000円	14	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	12,000円	14	※受講料の中には指定用品（Tシャツ）代が含まれています。	
	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	12,320円	14	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		小4～小6又は経験者	10	17:45～18:45	12,320円	14	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	9,240円	14	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	9,240円	14	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。	
木	23	太極拳入門	成人	30	10:00～11:15	8,540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B級指導員 山本 智子
	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	8,540円	14	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	9,240円	14	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）	玉野スポーツネットワークJV指導員
	26	★あそんで学ぼう	4歳以上の幼児	6	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。	
	27	★レクすぼ3	年中～小2	15	17:00～17:50	12,750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	12,750円	15	※受講料には指定用品（Tシャツ）代が含まれています。	GAKU
	29	初めてのダンス（第2・4木）	4歳～小2	30	17:30～18:20	3,300円	6	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。	
	30	ジュニアK-POP（第2・4木）	小3～小6	30	18:30～19:30	3,300円	6	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。	
	31	K-POP中高生（第2・4木）	中高生	30	19:40～20:40	3,300円	6	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！！	
	32	ピラティス（第1・3・5木）	成人	40	18:45～19:45	4,620円	7	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。	遠入 明子
	33	燃焼系エアロ（第1・3・5木）	成人	40	20:00～21:00	4,620円	7	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！！	
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みます。	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みます。	
	37	リズムダンス	成人	30	10:30～11:30	8,540円	14	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	8,540円	14	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ポ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	13	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	13	※受講料の中には指定用品（Tシャツ）代が含まれています。	
	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