

2025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	15	10:00～11:30	8,580円	13	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	12	13:00～13:50	7,150円	13	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	7,930円	13	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	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
	5	初めてのダンス（ヒップホップ）	年中～小2	15	15:30～16:20	6,600円	12	音楽に合わせて身体を動かすことを楽しみながら、リズム感を養うクラスです。柔軟、基礎練習から始まり、簡単な振り付けも行います。	SARI
	6		小3～小6	15	16:30～17:20	6,600円	12	ダウン・アップのリズムに合わせてヒップホップの基礎練習、柔軟、簡単な振り付けも行うクラスです。ダンスが初めての方でも、安心して取り組めるないようとなっています。	
	7	新体操	年中以上	40	17:00～18:30	7,150円	13	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
	8	やさしいフラダンス	高校生以上	25	19:00～20:30	8,580円	13	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）	ひまわりフラススタジオ
	9	ジュニア卓球	小・中学生	20	19:00～20:30	7,150円	13	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
	10	バドミントン	成人	20	20:00～21:30	9,750円	13	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	11	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
	12	エンジョイピクス	成人	30	10:20～11:20	8,540円	14	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
	13	リラックス体操	成人	30	11:30～12:20	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
	14	レクダンス	成人	30	10:00～12:00	7,920円	12	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
	15	★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
	16	★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。	
	17	★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。	
	18	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
	19	レクすぽ 1	4歳以上の幼児	10	16:00～16:50	9,750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。体力測定もあります。	玉野スポーツネットワークＪＶ指導員
	20	★レクすぽ 2	小学生	15	17:00～17:50	9,750円	13	す。※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。	
	21	インドアジュニアテニス	小学生（初心者・初級）	10	16:40～17:40	11,440円	13	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	
	22		小学生（初・中級）	10	17:45～18:45	11,440円	13	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	
	23	ヴィンヤサヨガ	高校生以上	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
	24	リラックスヨガ	高校生以上	40	20:00～21:00	9,900円	15	流れるように動き続けて、しなやかにだをつくります。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	25	太極拳入門	成人	30	10:00～11:15	7,930円	13	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
	26	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
	27	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）	
	28	レクすぽ 3	4歳以上の幼児	10	16:00～16:50	10,500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。体力測定もあります。	玉野スポーツネットワークＪＶ指導員
	29	レクすぽ 4	小学生	10	17:00～17:50	10,500円	14	す。※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。	
	30	newレクすぽ＋プラス （自主学习＋スポーツ）	小6～中学生	20	17:15～18:00 18:10～19:00	12,320円	14	前半は17:15から研修室で宿題等自主学习をします。後半は、ボール運動系のスポーツが中心となるクラスです。※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。	
	31	ピラティス	高校生以上	40	18:45～19:45	9,900円	15	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
	32	燃焼系エアロ	高校生以上	40	20:00～21:00	9,900円	15	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	33	太極拳	成人	30	10:00～12:00	9,240円	14	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
	34	初めてのインドアテニス	成人	12	9:00～10:20	8,540円	14	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
	35	インドアテニス	成人	15	10:20～12:00	9,240円	14	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。	
	36	リズムダンス	成人	30	10:30～11:30	7,930円	13	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
	37	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
	38	レクすぽ 5	4歳以上の幼児	10	16:00～16:50	9,750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。体力測定もあります。	玉野スポーツネットワークＪＶ指導員
	39	★レクすぽ 6	小学生	15	17:00～17:50	9,750円	13	す。※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。	
	40	金曜ヨガ（健美メソッド）	高校生以上	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	41	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	42	テニス（木曜）	成人	10	13:30～15:00	8,400円	12		
金	43	ナイターソフトテニス	中学生	40	20:00～22:00	7,920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
			高校生以上			9,600円			
土	44	ジュニアソフトテニス	小学生	50	12:00～14:00	7,320円	12	ジュニアソフトテニス教室（年長で入会希望者は要相談）	
水・土	45	弓道（週 2 回）	中学生	20	19:00～21:00	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。	玉野市弓道連盟指導者
			高校生以上			7,000円			

（その他）

曜日	46	教室名	対 象	定員	時間	受講料一括	回数	受講内容	講 師
火	46	ゴルフ（火曜）	成人	20	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。	JLPGAツアープロ 金田 愛子
木	47	ゴルフ（木曜）	成人	20	13:00～15:00	6,600円	12	※会場はケイエスゴルフ後閑	