

## 2026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	いきいき体操（医師から運動制限を受けていない方が対象）		30	10:00～11:00	7,000円	14	無理のない簡単な運動で認知症予防や転倒予防などを行い楽しく自立した生活を送れるようサポートする教室です。	玉野スポーツネットワークJV（厚労省公認健康運動指導士）
	2	ボディメンテナンスヨガ	成人	20	10:00～11:30	9,240円	14	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
	3	おてがる体操	成人	20	13:00～13:50	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
	4	初めてのベリーダンス	成人	15	14:00～15:30	9,240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
	5	火曜ヨガ（健美メソッド）	成人	40	13:45～15:15	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）	健康管理士 ナルミ
	6	初めてのダンス（ヒップホップ）	年中～小2	15	15:40～16:30	7,150円	13	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
	7		小3～小6	15	16:40～17:30	7,150円	13	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います。ダンスが初めての方でも、安心して取り組める内容となっています。	
	8	新体操	年中以上	40	17:00～18:30	7,700円	14	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。	日ス協公認指導者 難波 千乃
	9	やさしいフラダンス	高校生以上	25	19:00～20:30	9,240円	14	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
	10	ジュニア卓球	小・中学生	20	19:00～20:30	7,700円	14	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
	11	バドミントン	成人	20	20:00～21:30	10,500円	14	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	12	ポールとピラティス（水曜）	成人	25	9:10～10:10	7,320円	12	ストレッチポールで体をほぐした後、ピラティスで体全体を整えましょう。	井上 初美
	13	エンジョイピクス	成人	30	10:20～11:20	7,930円	13	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
	14	リラックス体操	成人	30	11:30～12:20	7,150円	13	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
	15	★卓球（中級）※アリーナ	成人	10	10:00～11:30	11,050円	13	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	11,050円	13	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	11,050円	13	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	成人	20	13:30～15:30	8,580円	13	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	レクすぼ1	4歳以上の幼児	10	16:30～17:20	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。※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。	玉野スポーツネットワークJV指導員
	20	レクすぼ2	小学生	15	17:30～18:20	9,750円	13		
	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	玉野スポーツネットワークJV指導員
	22		初級・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	8,580円	13	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	8,580円	13	流れるように動き続けて、しなやかに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。	一般社団法人VEDA 綾野 奈帆子	
木	25	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。	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	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
	27	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
	28	レクすぼ3	4歳以上の幼児	10	16:30～17:20	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。	玉野スポーツネットワークJV指導員
	29	レクすぼ4	小学生	15	17:30～18:20	11,250円	15		
	30	レクすぼ+プラス （自主学習+スポーツ）	小5～中学生	20	17:15～18:00 18:10～19:00	13,200円	15	前半は17:15から研修室で宿題等自主学習をします。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。	玉野スポーツネットワークJV指導員
	31	ピラティス	高校生以上	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。	遠入 明子
	32	燃焼系エアロ&ストレッチ	高校生以上	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	33	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
	34	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。後半はゲーム練習を行いながら参加者同士でラリーをすることが目標です。	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	9,900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。後半はダブルスのゲーム練習がメインとなります。	玉野スポーツネットワークJV指導員
	36	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
	37	ポールとピラティス（金曜）	成人	20	13:00～14:00	9,150円	15	ストレッチポールで体をほぐした後、ピラティスで体全体を整えましょう。	井上 初美
	38	レクすぼ5	4歳以上の幼児	10	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。	玉野スポーツネットワークJV指導員
	39	★レクすぼ6	小学生	15	17:00～17:50	11,250円	15		
	40	初めてのヨガ（初心者～初級）	高校生以上	40	18:45～19:45	9,900円	15	体が硬くても体力に自信がなくても大丈夫。まずは体を動かす気持ち良さを味わいましょう。	一般社団法人VEDA 杉山 有希子
	41	スッキリヨガ（初級～中級）	高校生以上	40	20:00～21:00	9,900円	15	程良く体を動かして自然なリラックスを味わいましょう。	一般社団法人VEDA 杉山 有希子

### 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	42	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	43	テニス（木曜）	成人	10	13:30～15:00	8,400円	12		
金	44	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）	日ス協公認スポーツ指導者他
土	45	ジュニアソフトテニス	小学生	50	12:00～14:00	7,320円	12		
水・土	46	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。	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
月	47	★ゴルフ（月曜）	成人	10	13:00～15:00	12,000円	12	会話を大切に！親しみやすく明るく楽しいレッスンをします。 ※別途ボール代（12回15,600円）が必要。	JLPGAツアープロ 金田 愛子
火	48	★ゴルフ（火曜）	成人	10	13:00～15:00	12,000円	12	※会場はケイエスゴルフ後閑	