

令和2年度 第3期（秋期） 南足柄市体育センター教室受講者募集案内

申込方法： 体育センターに直接来館していただき、所定の申込書用紙にご記入の上、受講料をお支払いください。
 カワイ体育教室は、口座振替のため、申込時に①受講料2か月分（9,680円）②通帳③通帳届出印をご持参ください。
 チアダンス教室は、口座振替のため、申込時に①受講料2ヶ月分（9,900円）②通帳③通帳届出印をご持参ください。

事業名	施設名	曜日	時間	内容	対象	定員	受講料	回数	日程		
									10月	11月	12月
カワイ体操教室 体育コース (カワイ体育教室)	第1体育室 B面	火	幼児16:00-16:55 児童17:00-17:55	【幼児】マット、鉄棒、跳び箱を使いさまざまなからだの動かし方を遊びを通して身につけていきます。開脚とびや逆上がり等の種目にも挑戦します。【児童】マット、鉄棒、跳び箱の技の習得や、縄、ボール運動も行っています。また、色々なゲームの中で友達とのコミュニケーション能力も身につけることができます。	幼児（年中、年長） 児童（小学1年～5年生）	各クラス 30名	¥4,840 【月謝制】 ※口座振替	年40回	6 13 27	3 10 17	1 8 15 22
器械体操教室 (カワイ体育教室)			18:00-18:55	自分の体をコントロールする能力を身につけることを目的に、マット・跳び箱・鉄棒・ボール・なわなどを使用し、個々の能力とレベルに合わせて指導します。	児童（小学1年～5年生）	20名	¥4,840 【月謝制】 ※口座振替	年40回	6 13 27	3 10 17	1 8 15 22
初心者バドミントン教室 (カワイ体育教室)			バドミントンへの興味・関心を深めてもらうことを目的に、基本技術の習得とバドミントンの楽しさを身につけます。	児童（小学1年～5年生）	20名	¥4,840 【月謝制】 ※口座振替	年40回	6 13 27	3 10 17	1 8 15 22	
かんたんテニス	第3体育室	火	低学年15:45-16:45 高学年16:45-18:00	初心者でも打ちやすいノンプレッシャーボールを使用し、ボールつき、フォーム確認など簡単なプログラムを導入し、各年代に合った練習を行います。	小学校低学年 小学校高学年	低学年9名 高学年8名	低学年 ¥9,300 高学年 ¥11,600	10回分 カード	6 13 20 27	10 17	1 8 15 22
		木						10回分 カード	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24
硬式テニス	テニスコート	水	中級上級 9:40-11:10 初級中級11:20-12:50	初級～中級クラス、中級～上級クラスの2クラスに分けて、それぞれに合った最適な指導を行います。	高校生以上	各クラス 14名	¥11,600	10回分 カード	7 14 21 28	11 18	2 9 16 23
		金						10回分 カード	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25
硬式子供テニス		火	18:30-20:00	かんたんテニス教室からのレベルアップを図ります。	小学4年～中学3年生	各クラス 14名	¥11,600	10回分 カード	6 13 20 27	10 17	1 8 15 22
3B親子体操	第2体育室	火	10:30-11:30	未就学児童対象のコースです。親子でふれあひながら、音楽に合わせて遊びながら、様々な運動を行います。一緒に楽しむことで絆もアップ！	1～3歳位入園前のお子さんと保護者	20組 40名	¥6,920	10回	6 13 20 27	10 17	1 8 15 22
3B健康体操			13:30-15:00	主に中高年対象のコースです。音楽に合わせて適度な運動を行うことでココロもカラダもリフレッシュ！	高校生以上	20名	¥6,920	10回	6 13 20 27	10 17	1 8 15 22
3Bジュニア体操			16:00-17:00	主に園児～小学生を対象にしたコースです。遊びの要素を取り入れ楽しみながら身体を鍛えることで、無限の可能性が広がります。	4歳～小学6年生	20名	¥6,920	10回	6 13 20 27	10 17	1 8 15 22
ピラティス	多目的室	水	10:00-11:30	腹式呼吸と穏やかな動きで筋肉を鍛えるエクササイズを行います。骨盤矯正も取り入れ、身体の歪みの改善、より若々しくなる効果や、免疫力・体力向上の効果が期待できます。	高校生以上	25名	¥9,220	10回分 カード	7 14 21 28	11 18	2 9 16 23
はじめてのヨガとセルフボディケア	大会講室 (スタジオ)	金	10:00-11:00	ヨガの呼吸法や体位法の他、ストレッチや体操などをミックスして行います。	高校生以上	30名	¥6,920	10回分 カード	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18
リフレッシュヨガ	大会講室 (スタジオ)	木	10:00-11:00	健康への意識の向上を目的に、呼吸に意識を向け、一つ一つのポーズを無理のない範囲で行います。激しい動きが少ないので幅広い年齢層の方でも参加できます。	高校生以上	20名	¥6,920	10回分 カード	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17
卓球教室	第一体育室 B面	木	13:00-14:30	基本技術から専門的な技術までの習得を目的に、楽しみながらの対戦から公式ルールを踏まえた対戦が行えるようになります。	高校生以上	15名	¥6,920	10回	8 15 22 29	5 12 19 26	3 10
キッズダンス	大会講室 (スタジオ)	木	幼児17:00-17:50 児童18:00-18:50	リズム感・体力(持久力)・柔軟性を養うことを目的に、ダンスを通じて踊る楽しさや表現する楽しさを身につけます。	幼児（4歳～6歳） 児童（小学1年～6年生）	各クラス 15名	¥3,300 【月謝制】	月3回	1 8 22 29	5 12 19 26	10 17
チアダンス	大会講室 (スタジオ)	水	17:00-18:00	チアダンスならではの、揃える・ターン・ジャンプ・常に笑顔でダンスに挑戦！笑顔や迫力ある演技によって見るものを元気づけ、また競技者自身も元気になるスポーツです。	児童（小学1年～6年生）	25名	¥4,950 【月謝制】 ※口座振替	月3回	7 14 28	11 18	2 9 16 23

テニス教室/ピラティス教室/ヨガ教室はカードを購入していただけます。カードの使用期限は販売月から5か月後となります。
 ※各教室新規申込みについては、継続の方の申込終了後、先着順にて受付いたします。定員になり次第、締め切らせていただきます。
 ※11/3（火）の「カワイ体育教室」は、第3体育室で行います。

指定管理者 南足柄市体育施設マネジメントグループ
 南足柄市体育センター 0465(72)1171