

2019年度 第1期(春期) 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(9,500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											
									4月				5月				6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	年中、年長 16:00-16:55 児童 17:00-17:55	【年中、年長クラス】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。 【児童クラス】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。	年中、年長 児童(1~5年生)	各クラス 30名	¥4,750 【月謝制】 ※口座振替	年 40回	2	9	16	23	21	28	4	11	18	25		
器械体操教室 (カワイ体育教室)		火	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1~5年生)	20名	¥4,750 【月謝制】 ※口座振替	年 40回					21	28	4	11	18	25		
初心者バドミントン教室 (カワイ体育教室)		火	18:00-18:55	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1~5年生)	20名	¥4,750 【月謝制】 ※口座振替	年 40回					21	28	4	11	18	25		
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 ¥9,050 高学年 ¥11,310	カード 払い	2	9	16	23	30	21	28	4	11	18	25	
		木						カード 払い	4	11	18	25	2	16	23	30	6	13	20	27
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。	18歳以上	各クラス 14名	¥11,310	カード 払い	3	10	17	24	1	22	29	5	12	19	26	
		金						カード 払い	5	12	19	26	3	17	24	31	7	14	21	28
硬式子供テニス	テニスコート	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。	小学校4年生~ 中学校3年生 まで	各クラス 14名	¥11,310	カード 払い	2	9	16	23	30	21	28	4	11	18	25	
		木						カード 払い	4	11	18	25	2	16	23	30	6	13	20	27
3B親子体操	多目的室	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	¥6,780	10回	2	9	16	23	21	28	4	11	18	25		
3B健康体操		火	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	¥6,780	10回	2	9	16	23	21	28	4	11	18	25		
3Bジュニア体操		火	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	¥6,780	10回	2	9	16	23	21	28	4	11	18	25		
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	¥9,050	カード 払い	3	10	17	24	22	29	5	12	19	26		
はじめてのヨガと セルフボディケア	大会議室 (スタジオ)	金	10:00-11:00	ヨガの呼吸法や体位法その他、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	¥6,790	カード 払い	12	19	26	3	17	24	31	7	14	21	28	
リフレッシュ ヨガ	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丁寧にいきます。 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	¥4,260 (6回分)	カード 払い					16	23	30	6	13	27		
フィットネスボクシング	大会議室 (スタジオ)	金	13:00-14:00	リズムにのってボクシングの動きをすることで体脂肪を燃焼するエクササイズを行い、シェイプアップを目指します。全身の筋トレ効果があり、代謝向上にもつながります。	高校生以上	50名	¥5,660	10回	12	19	26	17	24	31	7	14	21	28		
スローストレッチ	(大会議室) スタジオ	金	14:10-15:10	疲れにくい身体をつくりを目的に、呼吸を整えながら筋肉のストレッチを行い、関節の可動域を広げます。	高校生以上	20名	¥4,200	7回					17	24	31	7	14	21	28	
ボディメイク	(大会議室) スタジオ	金	15:20-16:20	筋力アップを目的に、主に体幹を意識したトレーニングを行い、美しくバランスよく体を整えます。	高校生以上	20名	¥4,200	7回					17	24	31	7	14	21	28	
卓球教室	第一体育室	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します。	高校生以上	15名	¥4,970	7回					16	23	30	6	13	20	27	
キッズダンス	大会議室 (スタジオ)	木	17:00-17:50	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)	15名	¥3,240 【月謝制】	年 40回					16	23	30	6	13	20		
		木	18:00-18:50		児童(小学校1~6年生)	15名	¥3,240 【月謝制】	年 40回					16	23	30	6	13	20		

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きます。カードの使用期限は販売月から5か月後の末日までとなります。  
※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。

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