

令和8年度第2期(夏期) 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(9,900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か月分(8,800円/13,200円)②通帳③通帳届出印をご持参ください。
 ※キッズダンス教室は、口座振替のため、申込時に①受講料2か月分(7,700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	日程											
								7月			8月			9月					
カワイイ体操教室 体育コース (カワイイ体育教室)	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、跳び箱を使いまさ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)	30名	¥4,950 【月謝制】 ※口座振替	7	14	21	28	18	25	1	8	15	29		
初心者バドミントン教室 (カワイイ体育教室)			17:00-17:55	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	¥4,950 【月謝制】 ※口座振替	7	14	21	28	18	25	1	8	15	29		
かんたんテニス	第3体育室	水	低学年 15:45-16:45 高学年 16:45-18:00	初心者でも打ちやすいソフフレッシュボールを使用し、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(10回分カード) 高学年 ¥11,600(10回分カード) ¥1,240(1回)	1	8	15	22	29	5	12	2	9	16		
硬式テニス	テニスコート	火	中級上級 9:20-10:50 初級~中級 11:00-12:30	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	¥11,600(10回分カード) ¥1,240(1回)	7	14	21	18	25	1	8	15	29			
			中級上級 11:30-13:00 初級~中級 13:10-14:40					2	9	16	20	27	3	10	17	24			
硬式子供テニス		水	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	¥11,600(10回分カード) ¥1,240(1回)	1	8	15	22	29	5	12	2	9	16		
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 のお子さんとお保護者	20組 40名	¥7,200(10回分カード) ¥750(1回)	7	14	21	28	4	18	25	8	15	29		
3Bジュニア体操	第2体育室	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	¥7,200(10回分カード) ¥750(1回)	7	14	21	28	4	18	25	8	15	29		
ピラティス	第2体育室	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) ¥940(1回)	1	8	15	22	29	5	19	26	2	9	16	30
はじめてのヨガと セルフボディケア	第2体育室	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 女性向け	30名	¥7,200(10回分カード) ¥750(1回)	3	10	17	24	31	7	21	28	4	11	18	25
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なります。	高校生以上	15名	¥7,200(10回分カード) ¥750(1回)	2	9	16	23	30	6	20	27	3	10	17	24
やさしいエアロ	大会講室 (スタジオ)	木	10:30-11:30	音楽に合わせて楽しく歩くステップを踏むといった「基本動作」をゆっくり丁寧に行う入門クラスです。激しいジャンプや難しい振り付けはありません!心地よい汗を流し、全身運動でリフレッシュしましょう。	高校生以上	30名	¥7,200(10回分カード) ¥750(1回)	2	9	16	23	30	6	20	27	3	10	17	24
			14:30-15:30					2	9	16	23	30	6	20	27	3	10	17	24
ENJOYエアロ	大会講室 (スタジオ)	金	10:30-11:30	音楽に合わせて、基本のステップを少しリズムカルに、楽しみながら全身を動かすステップアップクラスです。適度な運動量で心地よい汗を流し、体力アップとストレス解消を目指します。一緒に楽しみましょう!	高校生以上	30名	¥7,200(10回分カード) ¥750(1回)	3	10	17	31	7	21	28	4	11	18	25	
			水					14:30-15:30	1	8	15	29	5	19	26	2	9	16	30
ZUMBA	大会講室 (スタジオ)	火	10:00-11:00	アップビートな世界中の楽曲を使用し、楽しく簡単にエクササイズできるダンスプログラムです。インストラクターと共に音楽に身を委ねフィットネスパーティーを楽しみましょう♪	高校生以上	30名	¥9,220(10回分カード) ¥940(1回)	7	14	28	4	18	25	1	8	15	29		
サッカー教室	グラウンド	金	18:00-20:00	サッカーの基本からパスワーク、ゲームまで段階を持って習得していきます。仲間と一緒にプレーすることでチームワークの大切さを学びます。	児童(小学1~6年生)	40名	¥5,000(4回分カード) ¥1,250円(1回)	3	10	17	24	31	7	14	28	4	11	18	25
チアダンス	大会講室 (スタジオ)	火	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付け、また競技者自身も元気になるスポーツです。	児童(小学1~6年生)	25名	¥4,400 【月謝制】 ※口座振替	7	14	28	4	18	25	1	8	15	29		
			17:00-18:30				¥6,600 【月謝制】 ※口座振替												
キッズダンス	大会講室 (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)	20名	¥3,850 【月謝制】 ※口座振替	2	16	30	6	20	27	3	10	17			
			18:00-18:50		小学1年生~6年生	20名	¥3,850 【月謝制】 ※口座振替	2	16	30	6	20	27	3	10	17			
			19:00-19:50		小学5年生~中学3年生	20名	¥3,850 【月謝制】 ※口座振替	2	16	30	6	20	27	3	10	17			
			20:00-20:50		中学生、高校生、一般	20名	¥3,850 【月謝制】 ※口座振替	2	16	30	6	20	27	3	10	17			

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
 南足柄市体育センター
 TEL: 0465(72)1171

