

# スポーツ教室

## ■ 初心者テニス(一般初心者編)

かんたんに楽しく始められる初心者テニス教室です。初心者専用のボールを使い、打ち合うことを中心に行います。まったく初めての方でも簡単に出来ます。

教室内容	実施期間	時間	曜日/回数	場所	対象・定員	受講料	募集期間
第1期 初心者テニス(月曜日)	4/17~6/26	11:00~12:30	月曜日(全8回)	レクリエーション ドーム	成人16名	¥4,000 (保険料込)	3/25~4/9
第1期 初心者テニス(木曜日)	4/20~6/29	9:30~11:00	木曜日(全8回)			¥4,000 (保険料込)	3/25~4/9
第2期 初心者テニス(木曜日)	7/6~10/5	9:30~11:00	木曜日(全8回)			¥4,000 (保険料込)	6/10~6/25
第1期 初心者テニス(夜間)	4/17~6/26	19:00~21:00	月曜日(全8回)			¥4,000 (保険料込)	3/25~4/9
第2期 初心者テニス(夜間)	7/3~10/2	19:00~21:00	月曜日(全8回)			¥4,000 (保険料込)	6/10~6/25

## ■ きっずテニス

4歳~小学2年生対象のテニス教室です。子供用のラケットとボールを使って、テニスをしながらたくさん遊ばせよう!ファーストスポーツに最適です。

教室内容	実施期間	時間	曜日/回数	場所	対象・定員	受講料	募集期間
第1期 きっずテニス(水曜日)	4/19~6/28	16:00~17:00	水曜日(全8回)	レクリエーション ドーム	4歳~小学2年生 10名	¥3,500 (保険料込)	3/25~4/9
第1期 きっずテニス(木曜日)	4/20~6/29		木曜日(全8回)			¥3,500 (保険料込)	3/25~4/9
第2期 きっずテニス(水曜日)	7/5~9/13		水曜日(全8回)			¥3,500 (保険料込)	6/10~6/25
第2期 きっずテニス(木曜日)	7/6~9/14		木曜日(全8回)			¥3,500 (保険料込)	6/10~6/25

## ■ 第1期 夜間マラソン

マラソン初心者~フルマラソン完走を目指す方を対象に、普段一人でできないようなトレーニングも一緒にしていきます。

募集期間	3/25~4/9	実施期間	4/17~5/22
時間	19:00~21:00	曜日/回数	月・木曜日(全8回)
場所	陸上競技場	対象・定員	成人30名
受講料	¥4,000(税込)		

## ■ 第1期 夜間バドミントン

バドミントンの基礎技能の習得から基本練習、試合まで楽しく身につけます。

募集期間	4/15~4/30	実施期間	5/8~6/22
時間	19:00~21:00	曜日/回数	月・木曜日(全10回)
場所	メインアリーナ	対象・定員	成人16名
受講料	¥4,500(税込)		

## ■ 水泳

水慣れからクロールまでマスターすることを目標に、初心者を対象に行います。

クロールで15m程度泳げる方を対象に、25m以上泳げるようターゲットの練習も行います。

水慣れから背泳ぎまでマスターすることを目標に、初心者を対象に行います。

### 水泳初心者(クロール)

第1期	募集期間 3/25~4/9 実施期間 4/17~6/26
第2期	募集期間 6/10~6/25 実施期間 7/3~9/25
時間	13:00~14:00
曜日/回数	月曜日(全8回)
場所	25mプール
対象・定員	成人10名
受講料	¥5,000(税込)

### 水泳(クロール習得)

募集期間	3/25~4/9
実施期間	4/17~6/26
時間	14:30~15:30
曜日/回数	月曜日(全8回)
場所	25mプール
対象・定員	成人10名
受講料	¥5,000(税込)

### 水泳(初心者背泳ぎ)

募集期間	6/10~6/25
実施期間	7/3~9/25
時間	14:30~15:30
曜日/回数	月曜日(全8回)
場所	25mプール
対象・定員	成人10名
受講料	¥5,000(税込)

25m以上泳げる方対象に、海や川で水難事故にあった場合に水に浮いて救助を得る着衣泳体験します。

### 夏休み短期キッズ水泳①

募集期間	7/15~7/30
実施期間	8/3~8/7
時間	9:30~10:30
曜日/回数	木・金・土・日・月/5回
場所	25mプール
対象・定員	小学生10名
受講料	¥3,000(税込)

### 夏休み短期キッズ水泳②

募集期間	7/15~7/30
実施期間	8/3~8/7
時間	10:30~11:30
曜日/回数	木・金・土・日・月/5回
場所	25mプール
対象・定員	小学生10名
受講料	¥3,000(税込)

### 着衣泳体験

募集期間	5/20~6/4
実施期間	6/24
時間	10:00~11:30
曜日/回数	土曜日
場所	25mプール
対象・定員	小学生~成人30名
受講料	¥500(税込)

## ■ ミズノスポーツ塾

鉄棒・跳び箱などを中心に、運動の基本となる動きの習得を目指します!

~幼児クラス~	募集期間 4/15~4/30	実施期間 5/17~7/12
時間	15:30~16:30	曜日/回数 水曜日/8回
場所	サブアリーナ	対象・定員 4~6歳10名
受講料	各クラス ¥5,000(税込)	
~小学生クラス~	募集期間 4/15~4/30	実施期間 5/17~7/12
時間	16:45~18:00	曜日/回数 水曜日/8回
場所	サブアリーナ	対象・定員 小学生10名
受講料	各クラス ¥5,000(税込)	

## ■ ミズノ夏休み短期陸上

運動会に向け専門的なトレーニングを行います。

~低学年~	募集期間 7/15~7/30	実施期間 8/23~9/13
時間	16:30~18:30	曜日/回数 月・水曜日/6回
場所	補助競技場	対象・定員 小学生10名
受講料	各クラス ¥4,000(税込)	
~高学年~	募集期間 7/15~7/30	実施期間 8/23~9/13
時間	16:30~18:30	曜日/回数 月・水曜日/6回
場所	補助競技場	対象・定員 小学生10名
受講料	各クラス ¥4,000(税込)	

# 文化教室・緑の教室

## ■ カービング

果物や野菜、石蝋に草花などの華やかで繊細な彫刻をナイフ一本で施します。まずは初級クラスからはじめませんか!

### カービング

第1期	募集期間 3/25~4/9 実施期間 4/17~6/26
第2期	募集期間 6/10~6/25 実施期間 7/3~9/25
時間	10:00~12:00
曜日/回数	月曜日(全10回)
場所	郷土館 対象・定員 成人20名
受講料	¥3,500

### はじめてのカービング

第1期	募集期間 3/25~4/9 実施期間 4/17~6/26
第2期	募集期間 6/10~6/25 実施期間 7/3~9/25
時間	14:00~16:00
曜日/回数	月曜日(全10回)
場所	郷土館 対象・定員 成人10名
受講料	¥4,000

果物や野菜、石蝋に草花などの華やかで繊細な彫刻をナイフ一本で施します。まずは初級クラスからはじめませんか!

## ■ 第1期 多肉植物アレンジメント

ぷくぷくとしたかわいい多肉植物を、お家型の壁掛けにもスタンドにもなるアレンジメントをします。

募集期間	4/15~4/30	実施期間	5/20
時間	10:00~12:00	曜日/回数	土曜日
場所	管理事務所	対象・定員	成人20名
受講料	¥2,500(税込)		



## ■ 第1期 プリザーブドフラワーアレンジメント

母の日に向けてのアレンジメント。感謝の気持ちをこめて手作りしましょう。

募集期間	4/15~4/30	実施期間	5/13
時間	10:00~12:00	曜日/回数	土曜日
場所	管理事務所	対象・定員	成人20名
受講料	¥2,500(税込)		



## ■ 英会話

英語の歌やカードを使って、まずは楽しく英語に触れましょう!

テキストを使い、英語を楽しむしながら学びます。まずはTRY!!

### 第1期 キッズ英会話

~3・4才~	募集期間 4/15~4/30 実施期間 5/10~9/27	時間	16:00~17:00
曜日/回数	水曜日(全20回)	場所	郷土館
対象・定員	3~4歳10名	受講料	各クラス ¥10,000

### 第1期 英会話教室

募集期間	4/15~4/30
実施期間	5/12~9/29
時間	10:00~12:00
曜日/回数	金曜日(全19回)
場所	郷土館
対象・定員	成人10名
受講料	¥12,000(税込)

## ■ 第1期 酵素作り

約70種類のハーブや果物などを使い、「自分」オリジナルの酵素を作ってみませんか!

募集期間	5/13~5/28	実施期間	6/7
時間	14:00~16:00	曜日/回数	水曜日
場所	郷土館	対象・定員	成人20名
受講料	¥2,500(税込)		

## ■ 第1期 月桃化粧水&クリーム作り

月桃芳香蒸留水(ハーブウォーター)を使って、化粧水とクリームを作ります!

募集期間	6/10~6/25	実施期間	7/5
時間	10:00~12:00	曜日/回数	水曜日(全3回)
場所	管理事務所	対象・定員	成人20名
受講料	¥1,000(税込)		

# 健康教室

## ■ ヨガ

カラダが硬くても大丈夫! シンプルヨガが心とカラダを整えていきます。

体の歪み傾りを修正し、呼吸法などを学びながら心身ともにリラックスすることで姿勢を直し、ケガの予防や美容に役立てる。

### 第1期 午前ヨガ

第1期	募集期間 3/25~4/9 実施期間 4/19~6/28
第2期	募集期間 8/11~8/27 実施期間 9/25~11/6
時間	11:00~12:30
曜日/回数	水曜日(全10回)
場所	陸上競技場 記者室
対象・定員	成人20名
受講料	¥5,000(税込)

### 午後ヨガ

第1期	募集期間 4/15~4/30 実施期間 5/8~6/19
第2期	募集期間 8/11~8/27 実施期間 9/25~11/6
時間	13:00~15:00
曜日/回数	水曜日(全10回)
場所	サブアリーナ 対象・定員 成人30名
受講料	¥5,000(税込)

### 夜間ヨガ

第1期	募集期間 4/15~4/30 実施期間 5/11~6/15
第2期	募集期間 5/20~6/4 実施期間 6/22~7/27
第3期	募集期間 8/11~8/27 実施期間 9/7~10/12
時間	19:00~21:00
曜日/回数	水曜日(全5回)
場所	サブアリーナ 対象・定員 成人20名
受講料	¥3,000(税込)

## ■ 夜間ピラティス

姿勢やプロポーション維持に必要な体幹(core)、筋力の柔軟性と強さを鍛え、血流の改善、心身の緊張をほぐし、ダイエット効果も期待できます。

第1期	募集期間 4/15~4/30 実施期間 5/10~6/14
第2期	募集期間 5/20~6/4 実施期間 6/21~7/26
時間	19:00~21:00
曜日/回数	水曜日(全5回)
場所	陸上競技場 記者室
対象・定員	成人20名
受講料	¥3,000(税込)

## ■ 第1期 ベビータッチセラピー&産後ママヨガ

ベビーマッサージ、ふれあい遊びを通して、親子のスキンシップを、楽しい子育ては母さんが元気でいること! ヨガで産後間もない母さんのからだを整えていきます。

募集期間	3/25~4/9
実施期間	4/19~6/28
時間	13:00~14:15
曜日/回数	水曜日(全10回)
場所	陸上競技場 記者室
対象・定員	母と2ヶ月~12ヶ月までの子へア15組
受講料	¥7,000(税込)

## ■ 第1期 からだうた遊び親子ヨーガ

手遊びやわらべうたで親子のふれあい遊び、ヨーガでこころから健康に、親子でリフレッシュ!

募集期間	3/25~4/9
実施期間	4/19~6/28
時間	14:30~15:30
曜日/回数	水曜日(全10回)
場所	陸上競技場 記者室
対象・定員	親と1歳~3歳へア15組
受講料	¥4,500(税込)

## ■ バリーダンス

女性の体の為に行われたバリーダンスでしなやかなbodyとくびれを目指し、楽しく踊ってデトックスと脂肪燃焼しましょう!

募集期間	4/15~4/30
実施期間	5/1~7/3
時間	10:00~12:00
曜日/回数	月曜日(全8回)
場所	サブアリーナ
対象・定員	成人20名
受講料	¥3,000(税込)