

## 令和2年度前期「袋井市スポーツ協会」スポーツプログラム受講生募集

◎さわやかアリーナ(成人) 期間 令和2年4月～令和2年10月 ①～⑨⑪～⑬全15回 ⑩全6回

プログラム名	曜日	時間	定員	内容
①はつらつ元気(おおむね65歳以上)	火	8:50～9:50	25人	頭と身体と心を動かし、健康を維持・増進し、毎日健康で元気で過ごせる身体づくりを目指します。
②ソフトエアロビック		10:10～11:10	70人	ウォーキング中心で衝撃の少ないエアロビックで、年齢問わず初心者でも楽しく運動できます。
③背骨コンディショニング	火	13:30～14:30	20人	背骨のゆがみを整えて、肩こり・頭痛・関節痛・内臓疾患等症状の改善・緩和を目指します。
④背骨コンディショニング	木	13:30～14:30	20人	今話題の背骨コンディショニングで身体のゆがみを整えて、腰痛・肩こり・頭痛など体調の不調を解消します。年齢・性別関係なく行えます。
⑤癒しのヨガ	金	13:15～14:15	20人	仰向け、うつ伏せ、寝たポーズを中心に無理のないヨガを行い心と体をリラックスします。
⑥フィットネススペシャル	火	19:00～20:00	20人	デトックスヒーリングヨガ&リンパストレッチのスペシャルバージョンで行います。
⑦初級フラダンス	火	9:15～10:15	25人	ハワイアンのリズムで、心のいやしとリラックス。腰回り、おなか、二の腕の引き締め効果があります。
⑧キレイになるヨガ	水	9:30～10:30	20人	自分の内面と見つめ合い、柔軟性がアップし、脂肪燃焼&シェイプアップ効果、冷えが改善します。
⑨キレイになるヨガ		10:40～11:40	20人	
⑩真向法	第2・4週木 14:30～16:30		20人	体に大きな影響力のある股関節を中心としたストレッチで、体調不良、腰痛、肩こり、血液循環などの改善をしていきます。
⑪バレトン	木	19:00～20:00	20人	裸足で行う筋力、バランス力、柔軟性を鍛える運動です。バレエ、ヨガなどの動きを繰り返し行います。
⑫ヨガ	木	20:10～21:10	20人	筋力強化、柔軟性向上、リラックス効果があります。ポーズの効果なども教えます。
⑬ダンベル健康体操	金	10:00～11:00	25人	脂肪燃焼はもちろん、基礎代謝をあげる体操で、骨粗しょう症予防、転倒防止に役立ちます。年齢性別関係なく楽しめます。
⑭よくばり健康フィットネス	各教室参考		10人	上記①～⑨⑬の教室に計15回体験出来ます。

受講料 ①～⑨⑪～⑬ 6,000円 ⑩3,000円 ⑭7,000円(施設使用料・保険料を含む)

◎さわやかアリーナ(キッズ) 期間 令和2年4月～令和2年10月 ⑮～⑰全13回 ⑱全8回

プログラム名	曜日	時間	定員	内容
⑮親子スポーツ (就園前の2歳～3歳児と保護者)	金	10:00～11:00	20組	リズム運動、操作遊びを行い体の動かし方や、リズムの取り方を学び、運動能力の発育をサポートします。親子で楽しくおこなえます。
⑯キッズスポーツ(3歳児)	火	14:45～15:45	15人	マット運動を中心に、リズム運動など行い体づくりをしていきます。
⑰キッズスポーツ(4歳児・5歳児)	木	14:45～15:45	15人	マットやボール・鉄棒などを使った運動やリズムに合わせた動き、あいさつマナーを身につけながら体づくりをしていきます。
⑱キッズダンス(3～5歳児)	金	14:45～15:45	15人	音感を養っていくために、いろいろなジャンルのリズムのダンスを楽しみます。
⑲幼児運動遊び教室(年少・年中)	第1・3・5週金 15:15～16:15		20人	マット、とび箱、鉄棒、縄跳びなどを使用した運動遊びを行います。

受講料 ⑮～⑰6,000円 ⑱3,500円(施設使用料・保険料を含む)

◎愛野公園 期間 令和2年4月～令和2年10月 ⑳全10回 ㉑全10回

プログラム名	曜日	時間	定員	内容
⑳一般硬式テニス	木	19:30～21:15	15人	初心者から少しボールを打てる方までの楽しめるレッスンを行います。
㉑ランニングキッズJr(小学1年～3年)	火	16:30～17:30	15人	ランニングフォームの指導を行います。

受講料 ⑳8,000円 ㉑6,000円(施設使用料・保険料を含む)

◎愛野公園 期間 令和2年4月～令和3年3月 年間

㉒キッズ硬式テニス(小学4年～6年)	土	9:00～10:30	15人	テニスの楽しさを教え、基本と上達のサポートをします。
㉓ジュニアソフトテニス(中学生)	水	19:45～21:15	15人	基本はもちろん、上達のサポートもしていきます。

受講料 ㉒・㉓10回分 10,000円(施設使用料・保険料を含む)

申込期間:3月21日(土)～4月5日(日) 受付時間 午前9時～午後5時(先着順) 対象者 どなたでも

申込方法:さわやかアリーナ(スポーツ協会窓口)又は愛野公園にある申込用紙に必要事項を記入し、受講料を添えてお申込

◇複数の教室を受講することができます。