

令和5年度後期「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（18歳以上、㊸のみ中学生以上）期間 令和5年10月～令和6年3月

プログラム名	回数・料金	曜日	時間	講師	定員	内容
①はつらつ元気 (おおむね65歳以上)	15回・6000円	火	9:00～10:00	公認指導員	25人	頭と身体と心を動かし、健康を維持・増進し、毎日健康で元気に過ごせる身体づくりを目指します。
②ソフトエアロビク	15回・6000円		10:15～11:15		60人	ウォーキング中心で衝撃の少ないエアロビクで、年齢問わず初心者でも楽しく運動できます。
③初級フラダンス	15回・6000円		9:15～10:15	山本まゆみ	25人	ハワイアンのリズムに合わせて、腰回り、おなか、二の腕の引き締めを図ります。
④やさしいフラダンス	15回・6000円		10:30～11:30			初心者向けです。心の癒しとリラクセスを目的に、フラダンスを基礎から学びます。
⑤整体ストレッチ	15回・6000円		13:20～14:20	鈴木敬	20人	セルフリンパケアやストレッチを中心に凝りをほぐし、美尻を目指します。
⑥バリエーションヨガ (新規)	15回・6000円		13:30～14:30	丹生縁	15人	ベーシックなヨガ・陰ヨガ・ブロックを使ったヨガ・音楽に合わせて動くヨガなど、参加者に合わせてクラスを作り、様々なスタイルのヨガを通じて、楽しく心身をととのえましょう。
⑦スペシャルレスナリトリート	15回・6000円		19:00～20:00	水野かよ	15人	自律神経を整え機能改善・代謝アップ・美肌を目指し、めぐりの良い身体をつくります。
⑧ダンススクール (中学生以上)	15回・6000円		20:10～21:10	山口琴羽	15人	ゆっくり振りを覚え、1曲ずつ完成を目指しながら初心者でも楽しめるストリートダンス講座です。
⑨キレイになるヨガ	15回・6000円	水	9:30～10:30	鈴木洋子	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。
			10:40～11:40			
⑩大人の部活	12回・6000円		19:30～21:00	各競技団体	18人	初心者でも楽しめるスポーツを月替わりで体験します。卓球、バドミントン、インディアカ、デカスポなどを実施予定です。
⑪真向法	6回・3000円	第2・4週木 14:30～16:30		高橋洋子	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。
⑫体幹バランストレーニング	15回・6000円	木	10:30～11:30	岡田千詠子	15人	「柔軟性」「安定性」「バランス」「運動性」4つの能力を上げ健康体づくり、ダイエット、ケガ防止に効果があります。年齢問わず行います。
⑬背骨コンディショニング	15回・6000円		13:20～14:20	西山貴子	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。
⑭からだトータルケア	15回・5000円		19:15～20:00	太田由美	20人	ストレッチポールを使いながら身体を緩めて整え、動きやすい身体をつくった上で脂肪燃焼を目指し、リズムに合わせてパンチをしてストレス解消していきます。
⑮ヨガ	15回・6000円		20:10～21:10	鈴木洋子	25人	筋力強化、柔軟性向上、リラクセス効果があります。ポーズの効果なども教えます。
⑯ダンベル健康体操	15回・6000円	金	10:00～11:00	西村良子	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。
⑰アロマヨガ	15回・6000円		13:15～14:15	木村憂子	20人	季節ごとに、香りを楽しみながら、ゆったりとヨガのポーズを行います。

※(料金には施設使用料・保険料を含みます。)

○さわやかアリーナ（キッズ） 期間 令和5年10月～令和6年3月 ㊸～㊺・㊻全9回 ㊼全13回 ㊽全8回

プログラム名	対象年齢	曜日	時間	講師	定員	内容
㊸キッズスポーツ (年中)	平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ	火	14:45～15:45	小井啓子	20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、あいさつまナーを身につけながら体力づくりをしていきます。
㊹キッズスポーツ (年長)	平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ		15:50～16:50		20人	
㊺親子スポーツ	就園前の2歳～3歳児	金	10:15～11:15	木村憂子	20組	リズム運動や操作遊びを親子で楽しく行い、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。
㊻プレジュニアアスリート	小学1～6年生	木	16:15～17:10	岡田千詠子	10人	運動動作やマット、鉄棒の基礎を楽しく学びます。
㊼キッズダンス (年少～年長)	平成29年4月2日～令和2年4月1日生まれ	金	15:15～16:00	山口琴羽	20人	音楽に合った体の使い方を学び、ダンスを楽しみます。
㊽幼児運動遊び教室 (年少)	平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ	第1・3・5週金 15:15～16:15		木村憂子	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 ㊸～㊺・㊼6,000円(全13回) ㊻9,680円(全9回) ㊽3,500円(全8回) (施設使用料・保険料を含む)

申込期間: 9月14日(木)～9月29日(金) 受付時間 午前9時～午後5時(先着順) 月曜休み 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みください。

※注意: 愛野公園では、愛野公園で開催する教室のみ申込を受け付けます。

○愛野公園 期間 令和5年10月～令和6年3月

プログラム名	対象年齢	曜日	時間	講師	定員	内容
㉔ととのえヨガ（新規）	18歳以上	木	10:00～11:00	ゆかり	15人	弓道場で自然や四季を感じながらヨガを楽しみます。
㉕一般硬式テニス	16歳以上	木	19:30～21:15	鈴木猛也	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を行います。

受講料 ㉔6,000(全15回)㉕8,000(全10回)(施設使用料・保険料を含む)

○愛野公園 期間 令和5年4月～令和6年3月 年間

㉖初心者キッズ硬式テニス	小学4～6年生	土	8:45～10:15	鈴木猛也	15人	テニスの基礎から楽しく練習します。
㉗キッズ硬式テニス			10:30～12:00			テニスの楽しさを基礎から学び、上達を目指します。
㉘ジュニアフットアーフ	中学生	水	19:30～21:00	北島幸忠	20人	初心者から上級者まで基本はもちろん、フォームの改善や上達のサポートをしていきます。

受講料 ㉖～㉘ 10,000(10回分) (施設使用料・保険料を含む)

○周南中学校（期間令和5年4月～令和6年3月 年間）

㉚ランニングクリニック	小学5年～高校生	水	18:45～20:00	陸上競技経験者	30人	短・中・長距離が早く走れるようサポートし、大会上位・市町対抗駅伝選手を目指します。
-------------	----------	---	-------------	---------	-----	---

受講料 ㉚ 5,000(10回分) (施設使用料・保険料を含む)

申込期間：9月14日（木）～9月29日（金） 受付時間 午前9時～午後5時（先着順）月曜休み 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みください。

◇複数の教室を受講することができます。定員に達しない教室は開催しない場合があります。