

令和6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(18歳以上、⑩のみ中学生以上) 期間 令和6年4月～令和6年10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 (おむね65歳以上)	18回・8000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ソフトエアロビック	18回・8000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ックで、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	18回・8000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	18回・8000円		10:30～11:30			初心者向けです。心の癒しとリラックスを目的に、フラダンスを基礎から学びます。
⑤整体ストレッチ	18回・8000円		13:20～14:20	鈴木敬	20人	セルフリリース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健康長寿イキイキヨガ	18回・8000円		13:30～14:30	松木 菜々	15人	元リハビリデイサービス介護職員によるヨガクラス。身体機能低下が引き起こす病気やケガなどのリスクを予防していきます。
⑦スペシャルレッスン リトリート	18回・8000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)	18回・8000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	18回・8000円	水	9:30～10:30(前半)	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キレイになるヨガ			10:40～11:40(後半)			
⑪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。デカスポテニス、ソフトバレー、バウンドテニス、トランポリンなどを実施予定です。
⑫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。
⑬体幹バランストレーニング	18回・8000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。
⑭背骨コンディショニング	18回・8000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。
⑮ヨガ	18回・8000円		20:10～21:10	鈴木洋子	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。
⑯ダンベル健康体操	18回・8000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。

※(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6年4月～令和6年10月 ⑰～⑲・⑳㉑全15回 ㉒全9回 ㉓全8回

プログラム名	対象年齢	曜日	時間	講師	定員	内容
⑰キッズスポーツ (年中)	平成31年4月2日～令和2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、あいさつマナーを身につけながら体力づくりをしていきます。
⑱キッズスポーツ (年長)	平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ		15:50～16:50		20人	
⑲親子スポーツ	就園前の1歳～3歳児	水	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。
⑳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。
㉑チアリーディング	平成27年4月2日～平成31年4月1日生まれ		19:00～20:00	ANNA	20人	
㉒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。
㉓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。
㉔ストリートダンス	小学1～3年生	土	11:15～12:15	山口琴羽	20人	リズム感を鍛え、様々なジャンルのダンスに挑戦します。

受講料 ⑰～⑲・㉑㉒7,000円(全15回) ㉒9,680円(全9回) ㉓3,500円(全8回) (施設使用料・保険料を含む)

申込期間: 2月24日(土)～3月24日(日) 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。

○愛野公園 期間 令和6年4月～令和6年10月 ㉔全10回

プログラム名	対象年齢	曜日	時間	講師	定員	内容
㉕ととのえヨガ	18歳以上	木	9:45～10:45	丹生 緑	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。
㉖ととのえヨガ			11:00～12:00			
㉗一般硬式テニス	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 ㉕㉖6,000円(全13回)㉗8,000円(全10回)(施設使用料・保険料を含む)

○愛野公園 期間 令和6年4月～令和7年3月 年間

㉘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。
㉙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。
㉚ジュニアソフトテニス	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 ㉘～㉚ 10,000円(10回分) (施設使用料・保険料を含む)

○親水公園 期間 令和6年4月～令和7年3月 年間

㉛サッカー(園児)	平成30年4月2日～令和3年4月1日生まれ	土	9:30～10:30	袋井サッカー協会	30人	ハードルが高く入団チームに悩んでいる方におすすめ。サッカーの楽しさや基礎基本を、市内中学生やプロと共に学びます。
㉜サッカー(小学生)	小学1～3年生		10:45～11:45			

受講料 5,000円(10回分) (施設使用料・保険料を含む)

○堀越公園(雨天時 バイパス高架下) 期間 令和6年4月～令和7年3月 年間

㉝袋井アスリートキッズ	小学1～3年生	木	16:00～17:00	國分 孝師	30人	走ることの楽しさ、目標に向かって頑張ることの大切さを教えます。
-------------	---------	---	-------------	-------	-----	---------------------------------

受講料 5,000円(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)

㉞ランニングクリニック	小学5年～高校生	水	18:30～20:00	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 ㉞ 5,000円(10回分) (施設使用料・保険料を含む)

申込期間：2月24日(土)～3月24日(日) 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。