

令和6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、⑧のみ中学生以上）期間 令和6年10月～令和7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・8000円	火	9:00～10:00	下嶋さつき	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・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・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	15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整体矯正体操	15回・8000円		13:20～14:20	鈴木敬	20人	全身ストレッチにより、生活習慣の中で生じる肩こりや腰痛の悩みを解消するプログラムです。
⑥パーソナルシェイプアップヨガ	15回・8000円		13:30～14:30	松木奈々	15人	個人に寄り添ったヨガを行い、体幹を鍛えながらシェイプアップを目指します。
⑦アロマストレッチ	15回・8000円		19:00～20:00	水野かよ	15人	アロマ香浴をしながら自分を癒す時間・空間を定期的に自分に与え、自律神経や疲労回復を目指します。
⑧ダンススクール (中学生以上)	15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シニアリフレッシュ体操 (おおむね60歳以上)	13回・7000円		14:40～15:40	小井啓子	25人	いつでも、どこでも、すぐできる体操でリフレッシュ、健康寿命を延ばしましょう。
⑩キレイになるヨガ (前半)	15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。
⑪キレイになるヨガ (後半)			10:40～11:40(後半)			
⑫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。ファミリーバトミントン・インディアカ・フーバ・デカスポテニスなどを実施予定です。
⑬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。
⑭健康づくりトレーニング	15回・8000円	木	10:30～11:30	岡田千詠子	18人	体幹と全身のほぐしと柔軟性、筋力向上を目指し腰痛などを予防し、健康づくりを目指します。どなたでも参加できます。
⑮背骨コンディショニング	15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。
⑯ヨガ	15回・8000円		20:10～21:10	鈴木洋子	30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。
⑰ダンベル健康体操	15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10月～令和7年3月 ⑱⑲・㉑㉒全15回 ㉓全9回 ㉔全8回

プログラム名	対象年齢	曜日	時間	講師	定員	内容
⑱キッズスポーツ (年中・年長)	平成30年4月2日～ 令和2年4月1日 生まれ	火	15:50～16:50	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。
⑲はじめての運動遊び	1人歩きができる子ども～ 3歳の未就学児とその保護者	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	チアリーディングの基礎を学びながらポンポンをもって楽しくダンス
㉒キッズダンス (年少～年長)	平成30年4月2日～ 令和3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	令和2年4月2日～ 令和3年4月1日 生まれ	金	15:15～16:15	澤井朱美	20人	マット、とび箱、鉄棒などを使用した運動遊びを行います。

受講料 ⑱～⑲・㉑㉒7,000円(全13回) ㉓9,680円(全9回) ㉔3,500円(全8回) (施設使用料・保険料を含む)

申込期間：8月17日(土)～9月15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)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10月～令和7年3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
㉔ととのえヨガ（前半）	18歳以上	木	9:45～10:45	大隅夕夏	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ととのえヨガ（後半）			11:00～12:00			
㉖一般硬式テニス	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 ㉔㉕6,000円（全13回）㉖8,000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

㉗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。
㉘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。
㉙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 ㉗～㉙ 10,000円（10回分）（施設使用料・保険料を含む）

○周南中学校（期間令和6年4月～令和7年3月 年間）

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

申込期間：8月17日（土）～9月15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）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。