

火曜

小学生 中学生 一般 シニア 男性 女性

① バドミントン(火・初中級)

日程

10/7～3/3(全20回)

時間

9:45～11:45

参加料

15,500円

定員

50名

講師

田中 恵子、本石 幸一
(公益財団法人日本体育協会公認スポーツ指導者)

内容

ケガをしないようストレッチを念入りして、練習を始めます。初心者の方は、ラケットの持ち方から素振り、フットワークなど段階に応じて行います。経験者の方は、身体の使い方のコツや、体幹トレーニング、筋トレ、ダブルスのローテーションなどレベルアップを目指します。

火曜

小学生 中学生 一般 シニア 男性 女性

② スッキリ体操

日程

10/7～3/3(全20回)

時間

10:00～11:30

参加料

14,000円

定員

40名

講師

山本 隆太
(インストラクター)

内容

初心者の方にも安心な、ゆっくりとした運動で楽しく脂肪を燃焼させ、基礎代謝も上げていきます。後半は、チューブを使ったストレッチ、道具を使った体幹の引き締めや姿勢の改善を行います。

火曜

小学生 中学生 一般 シニア 男性 女性

③ 元気体操

日程

10/7～3/31(全20回)

時間

10:00～11:30

参加料

14,000円

定員

40名

講師

山本 隆太
(インストラクター)

内容

燃れた部品は新しく取り替えられますが、人の体はそうはいきません。「元気体操教室」では、弱っている部位を自分の力で改善することを目的とし、音楽にあわせて楽しく体を動かしていきます。体操をかけることで、「正しい姿勢」を維持できるように、腰痛、肩こり、肥満、冷え、むくみの改善。さらに、大臀筋、ハムストリング等の下半身の筋力を鍛えることで、転倒防止や基礎代謝アップによるダイエット効果も期待できます。
※女性対象の教室です。

火曜

小学生 中学生 一般 シニア 男性 女性

④ 心と体のバランスヨガ

日程

10/7～3/31(全20回)

時間

19:00～20:15

参加料

14,000円

定員

40名

講師

山本 隆太
(インストラクター)

内容

呼吸を整え、心を整えながら、ゆっくりと安定した呼吸で心と体をリラックスさせ、意識を高め、自分の内側に心を向け、心を解放させ、自分の体に聞きながら素直になり、自然に体と呼吸と心のバランスをとり、免疫機能などを向上させていくプログラムです。

水曜

小学生 中学生 一般 シニア 男性 女性

⑤ シニア健康体操(水)

日程

10/1～3/4(全20回)

時間

13:00～14:30

参加料

14,000円

定員

40名

講師

山本 隆太
(インストラクター)

内容

ストレッチ、リズム運動などを通してシニアのための健康な体づくりを行います。
※65歳以上対象の教室です。

水曜

小学生 中学生 一般 シニア 男性 女性

⑥ 水曜卓球(初・中・上級)

日程

10/1～3/25(全20回)

時間

19:00～20:45

参加料

15,000円

定員

40名

講師

野田 京子 他
(日本スポーツ協会公認コーチ)

内容

初心者には基礎技術、中級者以上は基本と実践技術の指導いたします。
※高校生以上対象の教室です。

木曜

小学生 中学生 一般 シニア 男性 女性

⑦ 太極拳(初・中級)

日程

10/2～3/26(全20回)

時間

9:30～11:00

参加料

14,000円

定員

40名

講師

有田 須賀子
(日本武術太極拳連盟公認A級指導員)

内容

ゆったりと流れるように呼吸しながら体を動かし、健康な体づくりを指導いたします。
老若男女歓迎します。

木曜

小学生 中学生 一般 シニア 男性 女性

⑧ 太極拳(経験者)

日程

10/2～3/26(全20回)

時間

11:10～12:40

参加料

14,000円

定員

40名

講師

有田 須賀子
(日本武術太極拳連盟公認A級指導員)

内容

24式ができ、更に一步進みたい人が対象のクラスです。
※講師への確認が必要です。

木曜

小学生 中学生 一般 シニア 男性 女性

⑨ ストレッチ&引ききり体操

日程

10/9～3/19(全20回)

時間

13:10～14:40

参加料

14,000円

定員

40名

講師

山本 隆太
(インストラクター)

内容

誰でもできるストレッチや脂肪燃焼効果のあるリズム体操などを中心に行います。そして、運動不足を解消し、いつまでも健康で過ごせる体づくりを目指します。運動経験のない方でも気軽に参加できるやさしい内容で、リフレッシュできる教室です。
※女性対象の教室です。

金曜

小学生 中学生 一般 シニア 男性 女性

⑩ エアロビクス体操

日程

10/3～3/6(全20回)

時間

10:00～11:40

参加料

14,000円

定員

40名

講師

山本 隆太
(インストラクター)

内容

ストレッチ、エアロビクスなどを通して、シニア向けの健康な体づくりを行います。
※50歳以上女性対象の教室です。

金曜

小学生 中学生 一般 シニア 男性 女性

⑪ リフレッシュ気功

日程

10/3～3/16(全20回)

時間

10:00～11:30

参加料

14,000円

定員

40名

講師

坂田 益
(気功インストラクター)

内容

元気を取り込み、ストレスの気を発散。初めての方も経験者も一緒にリフレッシュできるクラスです。

金曜

小学生 中学生 一般 シニア 男性 女性

⑫ 卓球(朝)

日程

10/3～3/6(全20回)

時間

10:00～12:00

参加料

14,000円

定員

40名

講師

山本 隆太
(インストラクター)

内容

初心者には基本をひとつひとつ指導し、卓球の楽しさを感じていただきます。応用技術やルール、現在卓球の練習方法を指導し、レベルアップを図ります。

金曜

小学生 中学生 一般 シニア 男性 女性

⑬ チャレンジ卓球

日程

10/3～3/20(全20回)

時間

12:50～14:50

参加料

15,000円

定員

40名

講師

野田 京子 他
(日本スポーツ協会公認コーチ)

内容

生涯スポーツとして、卓球で仲間作りをしませんか。基礎技術やルールを学んで、試合ができるように指導いたします。

金曜

小学生 中学生 一般 シニア 男性 女性

⑭ バドミントン(金・初心者)

日程

10/3～3/27(全20回)

時間

19:00～21:00

参加料

15,500円

定員

50名

講師

ヘンデル リン 他
(グローバルバドミントンコーチ)

内容

バドミントンというスポーツの楽しさ、面白さを伝え、スキルアップはもちろんバドミントンを通して心身を鍛えるスキル、人として成長する機会も、9歳からバドミントンを始め元中国代表選手として経験をもち、現在でも指導者としては世界で活躍中、日本語、英語、中国語の3つの言語を操るリン先生のレッスンでは普段から体験することのできるグローバルレッスンスタイルが楽しめます。
※高校生以上対象の教室です。

土曜

小学生 中学生 一般 シニア 男性 女性

⑮ シニア健康体操(土)

日程

10/4～3/7(全20回)

時間

10:00～11:30

参加料

14,000円

定員

40名

講師

大崎 真由美
(運動者体力づくり支援士)

内容

ストレッチ、リズム運動などを通してシニアのための健康な体づくりを行います。
※65歳以上対象の教室です。

土曜

小学生 中学生 一般 シニア 男性 女性

⑯ バドミントン(土・経験者)

日程

10/4～3/28(全20回)

時間

19:30～21:30

参加料

15,500円

定員

50名

講師

ヘンデル リン 他
(グローバルバドミントンコーチ)

内容

バドミントンというスポーツの楽しさ、面白さを伝え、スキルアップはもちろんバドミントンを通して心身を鍛えるスキル、人として成長する機会も、9歳からバドミントンを始め元中国代表選手として経験をもち、現在でも指導者としては世界で活躍中、日本語、英語、中国語の3つの言語を操るリン先生のレッスンでは普段から体験することのできるグローバルレッスンスタイルが楽しめます。
※高校生以上対象の教室です。

注意事項

日程の変更や中止となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

・バドミントン教室を除く全ての教室の最少催行人数は、20名となっております。※バドミントン教室の最少催行人数は、30名となります。

・最少催行人数に満たない場合は中止させていただきますのであらかじめご了承ください。

※評選がないように参加される教室のみお申込みください。

令和7年度後期スポーツ教室2次募集

2次募集は先着順になりますのでご注意ください。

お申し込み方法は下記のとおりです。

【募集期間】

空き教室随時募集中（先着順）

【お申し込み方法】

①ご来館にて申込み

ご来館時に参加料支払い手続きを行ってください。

②お電話にて申込み

お電話でのお申し込みの方は後日参加料支払い手続きを行ってください。

※先着順で定員になり次第キャンセル待ちとなります。

申し込み多数の場合はキャンセル待ちも締め切らせていただく

場合があります。あらかじめご了承ください。