

【後期スポーツ教室2次募集】

火曜日

火曜

小学生

高校生

一般

シニア

男性

女性

⑪ バドミントン(火・初中級)

日程

10/6～3/23(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にして、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、脳トレ、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。

火曜日

火曜

小学生

高校生

一般

シニア

男性

女性

④ 心と体のバランスヨガ

日程

10/6～3/23(全20回)

時間

19:00～20:15

参加料

14,000円

定員

45名

講師

濱田 志津子
(ヨガ・フィットネスインストラクター)

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、自分の内側に心に向け、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。

木曜日

木曜

小学生

高校生

一般

シニア

男性

女性

⑧ 太極拳(経験者)

日程

10/8～3/25(全20回)

時間

11:20～12:50

キャンセル待ちのみ

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。

木曜日

木曜

小学生

高校生

一般

シニア

男性

女性

⑨ はつらつ健康体操

日程

10/3～3/25(全20回)

時間

13:10～14:40

キャンセル待ちのみ

講師

中村 優介
(健康運動指導士)

内容

歩くとはつらつく、階段がづらい、立ち上がりが重い。こうした悩みを改善するために、足腰をゆっくり確実に鍛える筋力アップ教室です。安全な範囲でしっかり動き、日常生活が軽くなる体づくりを進めます。下半身を支える運動、姿勢を整える体幹トレーニング、転倒を防ぐバランス練習を組み合わせ、無理なく“動ける力”を高めます。筋力がつくことで歩行が安定し、疲れにくい体へと変わっていきます。「無理なく鍛えたい」「もう少し動ける体に戻したい」という方にぴったりの内容です。
※50歳以上対象の教室です。

金曜日

金曜

小学生

高校生

一般

シニア

男性

女性

⑬ チャレンジ卓球

日程

10/2～3/26(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。

土曜日

土曜

小学生

高校生

一般

シニア

男性

女性

⑮ シニア健康体操(土)

日程

10/3～3/13(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
(高齢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。

土曜日

土曜

小学生

高校生

一般

シニア

男性

女性

⑯ バドミントン(土・経験者)

日程

10/3～3/27(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強くするスキル、人として成長する機会を。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持ち、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ない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。

令和 8 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。

令和8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