

# 令和2年度 もち体育館 短期スポーツ教室(トライ)年間予定表及び参加者募集のご案内

※応募方法は裏面をご覧ください。市政だより掲載号は予定です。標記スケジュールは変更になる場合があります。

市政だより掲載号	募集期間	教室名	内容	対象	定員	参加料(円)	開催期間	回数	曜日	時間	会場	除外日(休館日や大会等のため)
3月1日号	3月1日	1 リラクゼーションヨガ教室1期	はじめての方向けの教室です。無理をせず自分のペースでゆったりとヨガを行いながら、心身の緊張を解きほぐしていきます。	18歳以上	25	9,300	4/1~7/22	15	水	15:30~17:00	柔道場	4/29 5/6
		2 はじめてのヨガ教室1期	初心者向けの教室です。呼吸と心身(からだ)に向き合い、本来の自分にリセット。無理をせず自分のペースでゆっくりポーズをとります。	18歳以上	25	5,400	4/2~6/4	10	木	9:30~10:45	柔道場	
		3 親子ヨガ教室1期	お子さんとの生活の中で運動不足を感じる方、ヨガを通して笑顔あふれる親子のコミュニケーションとともに、自分の為の時間も過ごしませんか。	1~3歳児とその保護者	20組	5,400	4/2~6/4	10	木	11:00~12:00	柔道場	
		4 夜のピラティス教室1期	初心者向けの教室です。ウエストやお尻が気になる方におすすめです！引き締まったスベキな体を目指しましょう。	18歳以上	25	6,600	4/2~6/4	10	木	19:15~20:45	剣道場	
	3月15日	5 子どもバドミントン教室1期	初心者を対象に、ラケットの握り方からシャトルの打ち方など基本を学べます。遊びの要素を取り入れながら、基礎体力作りや基本技術を行うため、運動が苦手なお子様も無理なく参加できます。	小学4~6年生	20	9,300	4/6~9/7	15	月	16:30~18:00	競技場	4/20 5/4、18 6/15 7/20、27 8/10、17
		6 リンパストレッチ教室	リンパの流れを意識したストレッチを行います。老廃物の流れやすい身体作りを目指しましょう。楽しい動きはありますので、「運動は苦手だけど何か始めたい...」という方におすすめです。	18歳以上	40	6,100	4/7~8/25	20	火	14:00~15:00	柔道場	5/5
		7 パラエティスステップ教室1期	音楽に合わせてステップ台を使用した、パラエティスなステップエアロビクスを行います。全身のシェイプアップや汗をかきたい方におすすめです。	18歳以上	25	5,500	4/7~6/16	10	火	18:50~19:40	剣道場	5/5
4月1日号	4月1日 4月15日	8 リフレッシュヨガ教室1期	初心者向けの教室です。様々なポーズを取り、1週間の疲れを癒しませんか？心身ともにリフレッシュしましょう。	18歳以上	25	6,900	5/10~8/16	12	日	10:00~11:30	剣道場	6/7、6/14 6/28
5月15日号	5月15日 5月31日	9 パラエティスステップ教室2期	音楽に合わせてステップ台を使用した、パラエティスなステップエアロビクスを行います。汗をかきたい方におすすめです。	18歳以上	25	5,500	6/30~9/8	10	火	18:50~19:40	剣道場	8/11
6月1日号	6月1日 6月15日	10 はじめての気功教室1期	初心者向けの教室です。基本の動きから学ぶことができます。自分のペースで気楽に活動できる内容です。	18歳以上	25	4,300	7/2~9/17	10	木	9:15~10:15	柔道場	7/23、8/13
		11 ステップアップ気功教室1期	経験者向けの教室です。初心者向けより、少しだけレベルアップした内容です。心身の健康のためにもチャレンジしてみませんか。	18歳以上	35	5,900	7/2~9/17	10	木	10:30~12:00	柔道場	7/23、8/13
		12 夜のピラティス教室2期	初心者向けの教室です。ウエストやお尻が気になる方におすすめです！引き締まったスベキな体を目指しましょう。	18歳以上	25	6,600	7/2~9/17	10	木	19:15~20:45	剣道場	7/23、8/13
8月1日号	8月1日 8月15日	13 リラクゼーションヨガ教室2期	はじめての方向けのヨガ教室です。無理をせず自分のペースでゆったりとヨガを行いながら、心身の緊張を解きほぐしていきます。	18歳以上	25	9,300	9/2~12/16	15	水	15:30~17:00	柔道場	9月23日
		14 リフレッシュヨガ教室2期	初心者向けの教室です。様々なポーズを取り、心身ともにリフレッシュしましょう。	18歳以上	25	6,900	9/13~12/6	12	日	10:00~11:30	剣道場	11/8、12/13
9月1日号	9月1日 9月15日	15 はじめてのヨガ教室2期	はじめての方向けのヨガ教室。無理をせず自分のペースでゆったりとヨガを行いながら、心身の緊張を解きほぐしていきます。	18歳以上	25	5,400	10/1~12/3	10	木	9:30~10:45	柔道場	
		16 親子ヨガ教室2期	お子さんとの生活の中で運動不足を感じる方、ヨガを通して笑顔あふれる親子のコミュニケーションとともに、自分の為の時間も過ごしませんか。	1~3歳児とその保護者	20組	5,400	10/1~12/3	10	木	11:00~12:00	柔道場	
		17 子どもバドミントン教室2期	初心者を対象に、ラケットの握り方からシャトルの打ち方など基本を学べます。遊びの要素を取り入れながら、基礎体力作りや基本技術を行うため、運動が苦手なお子様も無理なく参加できます。	小学4~6年生	20	9,300	10/5~3/22	15	月	16:30~18:00	競技場	10/19 11/16、23 12/21、28 1/4、11、18 2/15、3/15
		18 パラエティスステップ教室3期	音楽に合わせてステップ台を使用した、パラエティスなステップエアロビクスを行います。汗をかきたい方におすすめです。	18歳以上	25	5,500	10/6~12/15	10	火	18:50~19:40	剣道場	11/3
11月15日号	11月15日 11月30日	19 パラエティスステップ教室4期	音楽に合わせてステップ台を使用した、パラエティスなステップエアロビクスを行います。汗をかきたい方におすすめです。	18歳以上	25	5,500	1/5~3/16	10	火	18:50~19:40	剣道場	2/23
		20 はじめての気功教室2期	初心者向けの教室です。基本の動きから学ぶことができます。自分のペースで気楽に活動できる内容です。	18歳以上	25	4,300	1/7~3/18	10	木	9:15~10:15	柔道場	2/11
		21 ステップアップ気功教室2期	経験者向けの教室です。初心者向けより、少しだけレベルアップした内容です。心身の健康のためにもチャレンジしてみませんか。	18歳以上	35	5,900	1/7~3/18	10	木	10:30~12:00	柔道場	2/11
		22 リフレッシュヨガ教室3期	初心者向けの教室です。様々なポーズを取り、心身ともにリフレッシュしましょう。	18歳以上	25	5,000	1/10~3/7	8	日	10:00~11:30	剣道場	2/28

## 1回参加型の教室

※事前に登録が必要な教室がありますので、詳細はお問い合わせください。

※事前に登録が必要です。	23	ツールdeすっきりBody!(月・金)	ストレッチボールやバランスボールなどの道具を使用し、様々な筋力トレーニングを行い、全身の筋力アップを行います。	18歳以上	各35	500	4/3~3/29	73	月金	13:30~15:00	月曜日/柔道場 金曜日/剣道場	内部講師 毎週月・金曜日開催
※当日参加OKです。	24	65歳からの男子トレーニング教室	男性限定の教室です。筋力トレーニングを中心として行い、健康増進や筋力アップを目的とします。	65歳以上	20	500	4/27~3/22	11	第4月	13:30~15:00	柔道場	内部講師 毎月第4月曜日実施