

# 班回覧

裏面あり

前期

負けない身体づくりに、無理なく楽しく運動しましょう。

令和3年度 NPO法人菊川市体育協会 スポーツ教室一覧

NO.	教室名	講師名	教室内容	時期	会場	開催予定日	募集	対象・定員	参加費	持ち物
1	春の シニア体操教室	岩水素江	運動不足を感じる方、筋力体力の維持強化をしたい方、運動が苦手な方も、楽しく適度な運動を取り入れましょう。筋トレ・有酸素運動・ストレッチを音楽に合わせて楽しく行います。	10:00～ 11:30	市民総合体育館 会議室	4/13・4/20・4/27 5/11・5/18 (火曜日)	3月1日～ 3 月26日	どなたでも 20名 (14名以上で 開講)	2,500円 (全5回)	体育館シューズ タオル・飲み物 ヨガマット
2	春の 楽しいソフトエアロ	日本エアロビク 連盟 上級指導員	運動が苦手な方、体力に自信のない方、年齢が気になる方、初めての方もお気軽にご参加ください。楽しく運動しましょう。	19:30～ 21:00	堀之内体育館 1階フロア	4/13・4/20・4/27 (火曜日) 5/6・5/13・5/20・5/27・6/3 (木曜日)	3月1～ 3月26日	どなたでも 40名 (15名以上で 開講)	4,000円 (全8回)	体育館シューズ タオル・飲み物 ヨガマット
3	Happyピラティス①	井柳安耶子	体幹に働きかけ、体の調子を整えます。運動が苦手な方でも体幹を鍛えられます。骨の部位や位置も意識して、すらっと伸び上がる美しい姿勢をつくります。	9:30～ 11:00	新町部地区センター	4/13・4/20・4/27・5/11・5/18 (火曜日)	3月1～ 3月26日	どなたでも 25名 (13名以上で 開講)	2,500円 (全5回)	体育館シューズ タオル・飲み物 ヨガマット
4	春の 身体整えエアロ	八木淑乃	バランスの良い身体づくりを目指して、音楽に合わせて楽しくエクササイズ。ダンススキルは必要ありません。ためになる楽しい話とクールダウンも毎回大好評で体と心に効きます。	10:00～ 11:30	堀之内体育館	4/15・4/22・5/13・5/20・5/27・ 6/3・6/10・6/24 (木曜日)	3月1～ 3月26日	どなたでも 25名 (16名以上で 開講)	4,000円 (全8回)	体育館シューズ タオル・飲み物 ヨガマット
5	バドミントン 春の夜教室	岩水素江	バドミントンは、年齢・性別を問わず楽しめる生涯スポーツですが、レベルが上がるにつれ、いろいろな力を必要とされる奥深いスポーツです。初めての方でも充実指導でレベルアップを図っていきます。	19:30～ 21:00	市民総合体育館 室内運動場	5/15・6/1・6/8・6/15・6/22・ 6/29・7/6・7/13・7/20・7/27 (火曜日)	4月5日～ 4月23日	中学生以上 25名 (16名以上 で開講)	4,500円 (全10回) シャトル代 別途1000円	体育館シューズ ラケット タオル・飲み物
6	Happyピラティス②	井柳安耶子	体幹に働きかけ、体の調子を整えます。運動が苦手な方でも体幹を鍛えられます。骨の部位や位置も意識して、すらっと伸び上がる美しい姿勢をつくります。	9:30～ 11:00	新町部地区センター	6/8・6/15・6/22・6/29・7/6 (火曜日)	4月26日～ 5月21日	どなたでも 25名 (13名以上で 開講)	2,500円 (全5回)	体育館シューズ タオル・飲み物 ヨガマット

お申込お問合せ NPO法人菊川市体育協会 73-0115 参加費は初日集金

※都合により、日程・会場は変更することがあります。体協HPもご覧ください。

# 班回覧

裏面あり

後期

負けない身体づくりに、無理なく楽しく運動しましょう。

令和3年度 NPO法人菊川市体育協会 スポーツ教室一覧

NO.	教室名	講師名	教室内容	時期	会場	開催予定日	募集	対象・定員	参加費	持ち物
7	秋の 楽しいソフトエアロ	日本エアロビック 連盟 上級指導員	運動が苦手な方、体力に自信のない方、年齢が気になる方、初めての方もお気軽にご参加ください。楽しく運動しましょう。	19:30～ 21:00	堀之内体育館 1階フロア	9/7・9/14・9/21・9/28 (火曜日) 10/7・10/14・10/21・10/28 (木曜日)	7月26日～ 8月20日	どなたでも 40名 (15名以上で 開講)	4,000円 (全8回)	体育館シューズ タオル・飲み物 ヨガマット
8	Happyピラティス③	井柳安耶子	体幹に働きかけ、体の調子を整えます。運動が苦手な方でも体幹を鍛えられます。骨の部位や位置も意識して、すらっと伸び上がる美しい姿勢をつくります。	9:30～ 11:00	新町部地区センター	9/7・9/14・9/21・9/28・10/5 (火曜日)	7月26日～ 8月20日	どなたでも 25名 (13名以上で 開講)	2,500円 (全5回)	体育館シューズ タオル・飲み物 ヨガマット
9	秋の シニア体操教室	岩水素江	運動不足を感じる方、筋力体力の維持強化をしたい方、運動が苦手な方も、楽しく適度な運動を取り入れましょう。筋トレ・有酸素運動・ストレッチを音楽に合わせて楽しく行います。	10:00～ 11:30	市民総合体育館 会議室	8/31・9/7・9/14・9/21・9/28 (火曜日)	7月12日～ 8月13日	どなたでも 20名 (14名以上で 開講)	2,500円 (全5回)	体育館シューズ タオル・飲み物 ヨガマット
10	バドミントン 秋の夜教室	岩水素江	バドミントンは、年齢・性別を問わず楽しめる生涯スポーツですが、レベルが上がるにつれ、いろいろな力を必要とされる奥深いスポーツです。初めての方でも充実指導でレベルアップを図っていきます。	19:30～ 21:00	市民総合体育館 室内運動場	10/5・10/12・10/19・10/26・ 11/9・11/16・11/30・12/7・ 12/14・12/21 (火曜日)	8月23日～ 9月17日	中学生以上 25名 (16名以上 で開講)	4,500円 (全10回) シャトル代 別途1000円	体育館シューズ ラケット タオル・飲み物
11	秋の 身体整えエアロ	八木淑乃	バランスの良い身体づくりを目指して、音楽に合わせて楽しくエクササイズ。ダンススキルは必要ありません。ためになる楽しい話とクールダウンも毎回大好評で体と心に効きます。	10:00～ 11:30	堀之内体育館	10/28・11/4・11/11・11/18・ 11/25・12/2・12/9・12/16 (木曜日)	9月13日～ 10月8日	どなたでも 25名 (16名以上で 開講)	4,000円 (全8回)	体育館シューズ タオル・飲み物 ヨガマット
12	Happyピラティス④	井柳安耶子	体幹に働きかけ、体の調子を整えます。運動が苦手な方でも体幹を鍛えられます。骨の部位や位置も意識して、すらっと伸び上がる美しい姿勢をつくります。	9:30～ 11:00	新町部地区センター	11/9・11/16・11/30・12/7・ 12/14 (火曜日)	9月27日～ 10月22日	どなたでも 25名 (13名以上で 開講)	2,500円 (全5回)	体育館シューズ タオル・飲み物 ヨガマット
13	新春 シニア体操教室	岩水素江	運動不足を感じる方、筋力体力の維持強化をしたい方、運動が苦手な方も、楽しく適度な運動を取り入れましょう。筋トレ・有酸素運動・ストレッチを音楽に合わせて楽しく行います。	10:00～ 11:30	市民総合体育館 会議室	1/11・1/18・1/25・2/1・2/8 (火曜日)	11月22日～ 12月17日	どなたでも 20名 (14名以上で 開講)	2,500円 (全5回)	体育館シューズ タオル・飲み物 ヨガマット
14	Happyピラティス⑤	井柳安耶子	体幹に働きかけ、体の調子を整えます。運動が苦手な方でも体幹を鍛えられます。骨の部位や位置も意識して、すらっと伸び上がる美しい姿勢をつくります。	9:30～ 11:00	新町部地区センター	1/11・1/18・1/25・2/1・2/8 (火曜日)	11月22日～ 12月17日	どなたでも 25名 (13名以上で 開講)	2,500円 (全5回)	体育館シューズ タオル・飲み物 ヨガマット
15	新春 身体整えエアロ	八木淑乃	バランスの良い身体づくりを目指して、音楽に合わせて楽しくエクササイズ。ダンススキルは必要ありません。ためになる楽しい話とクールダウンも毎回大好評で体と心に効きます。	10:00～ 11:30	堀之内体育館	1/27・2/3・2/10・2/17・2/24・ 3/3・3/10・3/17 (木曜日)	12月6日～ 1月7日	どなたでも 25名 (16名以上で 開講)	4,000円 (全8回)	体育館シューズ タオル・飲み物 ヨガマット