

2019年度 明石中央体育会館スポーツ教室のご案内

曜日	時間	教室名	対象	定員	1期	2期	3期	参加料	内容	場所
火	9:30～ 11:30	卓球(火)	18歳以上 (高校生不可)	40名	4月9日～ 6月18日	9月3日～ 11月5日	1月7日～ 3月17日	各期10回 ¥4,500	基本知識・ルール・基本技術の練習から始め、ラリーが続くように練習します。最終目標はレベルの高いゲームを楽しめるようになることです。	第1 競技場
	10:00 ～ 11:00	3B体操	18歳以上 (高校生不可)	20名	4月9日～ 6月18日	9月3日～ 11月5日	1月7日～ 3月17日	各期10回 ¥5,000	3種類の用具、ボール・ベル・ベルターを利用して、誰でも気軽に楽しむことができる体操です。さまざまな音楽に合わせて行う体操なので、楽しく続けることができます。	会議室 1・2
	11:00～ 12:00		0～3歳 (H27.4.1までの 乳幼児と保護者)	15組				各期10回 ¥6,000		
	13:30 ～ 15:00	B.B フィットネス	18歳以上 (高校生不可)	20名	4月9日～ 6月18日	9月3日～ 11月5日	1月7日～ 3月17日	各期10回 ¥4,500	ストレッチ・有酸素運動・リズムダンスなどのさまざまな動きでバランスのよい身体づくり。心も身体もビューティフル！	会議室 1・2
	15:45～ 16:45	フットサル	H25.4.2～H27.4.1生の部	各部 20 名	4月9日～ 6月18日	9月3日～ 11月5日	1月7日～ 3月17日	各期10回 ¥8,000	パス・トラップなど基本動作のマスターを目指し、フットサルの楽しさを実感しよう。ゲーム形式もたくさんします。	第1 競技場
16:45～ 17:45	小学1～3年の部									
17:45～ 18:45	小学4～6年の部									
水	10:00 ～ 11:00	自力整体	18歳以上 (高校生不可)	10名	4月10日～ 6月26日	9月4日～ 11月6日	1月8日～ 3月18日	各期10回 ¥3,000	自分自身で筋肉や関節のこりや傷みを探り、指圧やマッサージ、関節の可動範囲を広げる動きで体を整え、エネルギーを全身に廻らせます。	会議室 1・2
	13:30 ～ 15:30	卓球(水)	18歳以上 (高校生不可)	40名	4月10日～ 6月26日	9月4日～ 11月6日	1月8日～ 3月18日	各期10回 ¥4,500	基本知識・ルール・基本技術の練習から始め、ラリーが続くように練習します。最終目標はレベルの高いゲームを楽しめるようになることです。	第1 競技場
	14:00 ～ 15:30	幼児体操	H27.4.2～ H28.4.1 生まれ	45名	4月10日～ 6月26日	9月4日～ 11月6日	1月8日～ 3月18日	各期10回 ¥5,300	体や心の発達が著しい幼児期に、個人や団体での遊びや運動にチャレンジします。運動が好きになり、集団でのルールを身につけます。	第2 競技場
	16:15 ～ 17:15	わくわく スポーツ	小学 1～3年生	42名	4月10日～ 6月26日	9月4日～ 11月6日	1月8日～ 3月18日	各期10回 ¥4,000	個人の能力に応じた練習によって、マット・跳び箱・鉄棒の基礎や楽しさを学び、できる喜びを体験していきます。	
	10:00 ～ 11:00	姿勢改善	18歳以上 (高校生不可)	20名	4月11日～ 7月4日	9月12日～ 11月21日	1月9日～ 3月19日	各期10回 ¥4,500	姿勢改善を行うことで肩こり・腰痛の軽減を目指します。	会議室 1・2
木	9:30～ 11:30	バドミントン	18歳以上 (高校生不可)	24名	4月11日～ 7月4日	9月12日～ 11月21日	1月9日～ 3月19日	各期10回 ¥4,500	基本的知識・ルール・技術を学び、楽しみながらゲームができるようにしていきます。	第2 競技場
	13:30 ～ 15:15	すこやか 健康体操	概ね 40歳以上	60名	4月11日～ 7月4日	9月12日～ 11月21日	1月9日～ 3月19日	各期10回 ¥4,800	リズムに合わせた体操やストレッチに簡単なトレーニングなども組み込み、楽しみながら健康な体づくりを目指します。	第1 競技場
	14:00 ～ 15:00	ヨガ	18歳以上 (高校生不可)	20名	4月11日～ 7月4日	9月12日～ 11月21日	1月9日～ 3月19日	各期10回 ¥4,500	呼吸法に基づいて心と体のバランスを保ち、ヨガのポーズにより、お腹や背中などの引き締めを目指します。	会議室 1・2
	18:15 ～ 19:15	ダンス	㊤小学 1～6年生	各部 20 名	4月18日～ 7月4日	9月12日～ 11月21日	1月9日～ 3月19日	各期10回 ¥6,000	ストレッチで体をゆっくりとほぐし、楽しい音楽にのって、ダンスを楽しみながら、良い汗をかきましょう！	会議室 1・2
	19:30～ 20:45		㊤18歳以上 (高校生不可)					各期10回 ¥4,500		
金	19:00 ～ 20:45	大人の フットサル	40歳以上 の男性	25名	4月12日～ 6月21日	9月6日～ 11月15日	1月10日～ 3月27日	各期10回 ¥5,000	ウォーミングアップ後、ゲームを中心に参加者全員でわきあいあいとフットサルを楽しんでいきます。	第1 競技場
	19:00 ～ 20:45	女子 フットサル	高校生以上 の女性	25名	4月12日～ 6月21日	9月6日～ 11月15日	1月10日～ 3月27日	各期10回 ¥5,000	コーチの指導のもと練習とゲームを通じてコミュニケーションをとり、参加者全員でわきあいあいとフットサルを楽しんでいきます。	
土	9:30～ 11:30	バレーボール	18歳以上 (高校生不可)	40名	5月4日～ 6月29日	9月7日～ 11月16日	1月11日～ 3月28日	各期8回 ¥3,600	基本的技術・知識・ルールを楽しみながら学んでいきます。最終目標はゲームを楽しむことです。	第2 競技場