

令和3年度 明石中央体育会館スポーツ教室ご案内

曜日	教室名	1期	2期	3期	時間	対象	定員	参加料(保険料込)	内容	場所
火	卓球(火)	4月6日～ 6月22日	9月7日～ 11月9日	1月11日～ 3月22日	9:30～11:30	18歳以上 (高校生不可)	40名	各期10回 4,500円	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
	3B体操	4月6日～ 6月22日	9月7日～ 11月9日	1月11日～ 3月22日	10:00～11:00 11:00～12:00	親子の部(H29.4.1生までの乳幼児と保護者) 一般の部(18歳以上)	15組 20名	各期6,000円 各期5,000円	3種類の用具(ボール・ベル・ベルター)を利用して、だれ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
	B.Bフィットネス	4月6日～ 6月22日	9月7日～ 11月9日	1月11日～ 3月22日	13:30～15:00	18歳以上 (高校生不可)	20名	各期10回 4,500円	有酸素運動で汗をかき、筋力トレーニングで体力UP!ストレッチを多く取り入れ、バランスの良い身体づくりを目指します。簡単な振り付けで楽しく踊ってストレス解消!	会議室 1・2
	フットサル	4月6日～ 6月22日	9月7日～ 11月9日	1月11日～ 3月22日	15:45～16:45 16:45～17:45 17:45～18:45	園児(H27.4.2～H29.4.1生まれ)の部 小学1～3年生の部 小学4～6年生の部	各部 20名	各期10回 8,000円	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
水	自力整体	4月7日～ 6月16日	9月1日～ 11月10日	1月5日～ 3月23日	10:00～11:00	18歳以上 (高校生不可)	15名	各期10回 3,000円	自分自身で筋肉や関節のこりや痛みを探り、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
	卓球(水)	4月7日～ 6月16日	9月1日～ 11月10日	1月5日～ 3月23日	13:30～15:30	18歳以上 (高校生不可)	40名	各期10回 4,500円	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
	スポーツ ウエルネス吹矢	4月7日～ 6月16日	9月1日～ 11月10日	1月5日～ 3月23日	13:30～15:00	どなたでも	15名	各期10回 4,500円	スポーツ吹矢は呼吸で矢を飛ばすスポーツです。腹式呼吸と胸式呼吸の二つを使う独特の呼吸法で、吹矢20本で約5kmのウォーキングと同じカロリーを消費するといわれています。年齢に関係なく誰でも気軽に楽しめます。	会議室 1・2
	幼児体操	4月14日～ 6月30日	9月1日～ 11月10日	1月5日～ 3月23日	14:00～15:30	H29.4.2～H30.4.1 生まれの幼児	45名	各期10回 5,300円	体や心の発達著しい幼児期に、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
	わくわくスポーツ	4月14日～ 6月30日	9月1日～ 11月10日	1月5日～ 3月23日	16:15～17:15	小学1～3年生	42名	各期10回 4,000円	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。	第2競技場
木	バドミントン	4月8日～ 6月17日	9月2日～ 11月11日	1月6日～ 3月17日	9:30～11:30	18歳以上 (高校生不可)	24名	各期10回 4,500円	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
	姿勢改善	4月8日～ 6月17日	9月2日～ 11月11日	1月6日～ 3月17日	10:00～11:00	18歳以上 (高校生不可)	20名	各期10回 4,500円	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
	すこやか健康体操	4月8日～ 6月17日	9月2日～ 11月11日	1月6日～ 3月17日	13:30～15:00	概ね40歳以上	40名	各期10回 4,800円	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2競技場
	ヨガ	4月8日～ 6月17日	9月2日～ 11月11日	1月6日～ 3月17日	14:00～15:00	18歳以上 (高校生不可)	24名	各期10回 4,500円	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
	キッズダンス	4月8日～ 6月17日	9月2日～ 11月11日	1月6日～ 3月17日	18:15～19:30	小学6年生まで	20名	各期10回 6,000円	楽しい音楽にのってかっこいいダンスを踊ろう!初級の部はダンス初心者。中・上級の部は初級からのステップアップ。人前でダンスを披露できるレベルを目指します。	会議室 1・2
金	大人のフットサル	4月9日～ 6月11日	9月3日～ 11月12日	1月7日～ 3月25日	19:00～20:45	40歳以上の男性	25名	各期10回 5,000円	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
	女子フットサル	4月9日～ 6月11日	9月3日～ 11月12日	1月7日～ 3月25日	19:00～20:45	高校生以上の女性	25名	各期10回 5,000円	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。	第1競技場
土	バレーボール	4月17日～ 6月12日	9月11日～ 11月20日	1月8日～ 3月12日	9:30～11:30	18歳以上 (高校生不可)	40名	各期8回 3,600円	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

【各教室担当講師】

教室名	講師
卓球(火)	ELM(株) 細見 篤嗣
3B 体操	公益社団法人 日本 3B 体操協会
B.B フィットネス	明石フィットネスクラブ
フットサル	デウソン神戸
自力整体	当館スタッフ
卓球(水)	ELM(株) 小池 智紘
スポーツウエルネス吹矢	日本スポーツウエルネス吹矢協会 公認指導員
幼児体操	梅田 雅代
わくわくスポーツ	当館スタッフ
姿勢改善	大朋 英理
バドミントン	松浦 有里
すこやか健康体操	生涯体育研究所(高木稔栄)
ヨガ	佐野 千富
キッズダンス	明石フィットネスクラブ
大人・女子フットサル	デウソン神戸
バレーボール	水田 和幸

【問合せ】

明石市指定管理者

しんきパーク&スポーツマネジメント共同事業体

明石中央体育会館

〒674-0053 明石市大久保町松陰 1126-47

TEL: 078-936-6621

FAX: 078-936-6624

【申込方法】

- ・「往復はがき」で、締切日までに必着するよう送付してください。はがきに、下図のように記載してください。事務所窓口でもお申込みいただけます。(はがき代必要)
- ・子どもの教室は、生年月日・保護者名、3B 体操・フットサルは部名を記載してください。

※フリクションボールペン(摩擦熱でインクが消える)は使用しないでください。

《返信用 宛名面》

□									
		明石	△△丁目××番地	明石市○○町◇◇					
		キーボ	様						
	⇒ 申込される方の住所・氏名								

《往信用 裏面》

⑤	④	③	②	①
電話番号	年齢(生年月日)	※保護者名 氏名(ふりがな)	住所	教室名

【申込期間】

第1期: 令和3年3月2日(火)~3月16日(火)

第2期: 令和3年8月1日(日)~8月15日(日)

第3期: 令和3年12月1日(水)~12月15日(水)

【その他】

- ・応募多数の場合は、抽選のうえ受講者を決定し、結果をはがきでお知らせいたします。
- ・受講料は各教室の初回時に納入してください。納入済の受講料は、受講の状況に関わらず返金はできません。
- ・受講者は、スポーツ傷害保険に加入します。受講料に保険代が含まれています。

【休館日】 第 1,3,5 月曜日

【開館時間】 午前 9 時~午後 9 時

【受付時間】 午前 9 時~午後 8 時