

令和6年度 スポーツ教室一覧

場所：平和町体育館

NO	教室名	内容	対象者	期別	開催日	曜日	時間	回数	受講料 (保険料含)	定員	場所	受付開始 日時		
1	体力アップ教室	楽しく体を動かして、筋力の柔軟な体を作ります。	40歳以上	前期	4月23日 ~ 7月9日	火曜日	午前9時30分 ~ 10時45分	10回	4,000円	25名	武道室	4/11(木) 午前11時		
				後期	10月1日 ~ 3月11日			16回	6,400円			9/12(木) 午前11時		
2	たのしいちびっ子体操教室	体操器具を使って基礎的な運動能力をつけ、みんなと一緒に楽しく体を動かして、たくさんの「できた!」を体験。	年中児 年長児	前期	4月23日 ~ 7月9日		午後4時 ~ 5時	10回	6,000円	30名	アリーナ	4/11(木) 午前10時		
				後期	10月1日 ~ 3月11日			16回	9,600円			9/12(木) 午前10時		
3	バドミントン教室	経験がない方でも、基本から学んで楽しくできます。	小学3年生 以上	前期	4月23日 ~ 7月9日		午後6時30分 ~ 8時	10回	5,000円	20名	アリーナ	4/11(木) 午後2時		
				後期	10月1日 ~ 3月11日			16回	8,000円			9/12(木) 午後2時		
4	ランニング教室	走ることは、全てのスポーツの基本です。正しい走り方を学んで、総合的な運動能力を高めます。	小学生	前期	4月23日 ~ 8月27日		午後6時30分 ~ 7時30分	15回	7,500円	25名	平和中央公園 (雨天時は 武道室)	4/12(金) 午前10時		
				後期	開催しません									
5	健康体操教室	いつまでも自分の足で歩き続けるために、姿勢・体幹・筋力の維持増進をはかります。	60歳以上	前期	4月24日 ~ 6月26日		水曜日	午前9時30分 ~ 10時45分	10回	4,000円	25名	武道室	4/11(木) 午前11時	
				後期	10月2日 ~ 2月5日				16回	6,400円			9/12(木) 午前11時	
6	太極拳教室	太極拳の基本から始め、深呼吸で身体の活性化をはかります。	18歳以上	前期	4月24日 ~ 6月26日	午後1時30分 ~ 2時45分		10回	4,000円	25名	武道室	4/12(金) 午前11時		
				後期	10月2日 ~ 2月5日			16回	6,400円			9/13(金) 午前11時		
7	やさしいピラティス教室	音楽に合わせて体を動かし、筋肉を呼び起こし体をスッキリさせます。	18歳以上の 女性	前期	4月25日 ~ 7月11日	木曜日		午後1時45分 ~ 3時	12回	4,800円	25名	武道室	4/11(木) 午後2時	
				後期	10月3日 ~ 2月6日				16回	6,400円			9/12(木) 午後2時	
8	卓球教室	経験がない方でも、基本から学んで楽しくできます。	18歳以上	前期	4月26日 ~ 7月5日			金曜日	午前9時30分 ~ 11時	10回	5,000円	20名	小体育室	4/12(金) 午前11時
				後期	10月4日 ~ 2月7日					16回	8,000円			9/13(金) 午前11時
9	New ズンバ(ZUMBA)教室	とにかく楽しめばいいのです。ダンス経験がなくても心配なし! 男性も女性も、楽しく汗をかきたい方大歓迎。	16歳以上	前期	4月26日 ~ 7月5日				午後7時45分 ~ 8時45分	10回	4,000円	25名	武道室	4/12(金) 午前10時
				後期	10月4日 ~ 2月7日					16回	6,400円			9/13(金) 午前10時
10	New 親子運動&リズム教室	親と子が協力して行う運動です。子どもの脳と体のすこやかな発達に。大人はちょっぴり運動不足解消に。親子で楽しくスキンシップ!	子(2歳~ 小学2年生) と 保護者	前期	5月11日 ~ 7月中旬		土曜日		午後1時30分 ~ 2時30分	8回	4,800円 (1組)	20組	武道室	4/11(木) 午前10時
				後期	10月12日 ~ 11月末					8回	4,800円 (1組)			9/12(木) 午前10時