

令和6年度（令和6年8月～令和7年3月）

# 菊川市スポーツ協会 スポーツ教室一覧

健康な身体づくりをはじめてみよう!!

新規参加者大募集!!



スポーツを楽しむ!!

## 班 回 覧

| No | 教室名        | 講師名   | 教室内容                                                                 | 時間              | 会場                 | 開催日                                       | 募集                    | 対象・定員                          | 参加費                                | 持ち物                         |
|----|------------|-------|----------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------|-------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|
| 1  | バドミントン教室   | 佐野 淳宏 | 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。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<br>～21:00 | 市民総合体育館<br>室内運動場   | 8/28<br>9/4・11・18・25<br>10/2・9・16<br>毎水曜日 | 7月26日(金)<br>～8月16日(金) | 中学生以上<br>25名<br>(16名以上<br>で開講) | 4,000円<br>(全8回)<br>シャトル代<br>別途500円 | 体育館シューズ<br>ラケット<br>タオル・飲み物  |
| 2  | 秋のシニア体操教室  | 岩水 素江 | 運動不足を感じている方、筋力・体力の維持や強化をしたい方、運動が苦手な方も、楽しく適度な運動を取り入れ、音楽に合わせて、楽しく行います。 | 10:00<br>～11:30 | 市民総合体育館<br>会議室     | 9/3・10・17・24<br>10/1・8・15・22<br>毎火曜日      | 8月2日(金)<br>～8月23日(金)  | 成人20名<br>(14名以上<br>で開講)        | 4,000円<br>(全8回)                    | 体育館シューズ<br>タオル・飲み物<br>ヨガマット |
| 3  | Happyピラティス | 井柳安耶子 | 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。                | 10:00<br>～11:30 | 町部地区センター<br>多目的ホール | 9/10・17・24<br>10/1・8・15・22・29<br>毎火曜日     | 8月9日(金)<br>～8月29日(木)  | どなたでも<br>20名<br>(13名以上<br>で開講) | 4,000円<br>(全8回)                    | 体育館シューズ<br>タオル・飲み物<br>ヨガマット |
| 4  | 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。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<br>～11:30 | 堀之内体育館<br>1階フロア    | 10/10・17・24・31<br>11/7・14・21・28<br>毎木曜日   | 9月6日(金)<br>～9月27日(金)  | どなたでも<br>25名<br>(16名以上<br>で開講) | 4,000円<br>(全8回)                    | 体育館シューズ<br>タオル・飲み物<br>ヨガマット |



| No | 教室名        | 講師名   | 教室内容                                                                 | 時間              | 会場                 | 開催日                                         | 募集                      | 対象・定員                          | 参加費                                | 持ち物                         |
|----|------------|-------|----------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------|---------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|
| 5  | Happyビラテイス | 井柳安耶子 | 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します。              | 10:00<br>～11:30 | 町部地区センター<br>多目的ホール | 11/26<br>12/3・10・17・24<br>1/7・14・21<br>毎火曜日 | 10月25日(金)<br>～11月15日(金) | どなたでも<br>20名<br>(13名以上<br>で開講) | 4,000円<br>(全8回)                    | 体育館シューズ<br>タオル・飲み物<br>ヨガマット |
| 6  | バドミントン教室   | 佐野 淳宏 | 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。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<br>～21:00 | 市民総合体育館<br>室内運動場   | 1/8・15・22・29<br>2/5・12・19・26<br>毎火曜日        | 11月29日(金)<br>～12月19日(木) | 中学生以上<br>25名<br>(16名以上<br>で開講) | 4,000円<br>(全8回)<br>シャトル代<br>別途500円 | 体育館シューズ<br>ラケット<br>タオル・飲み物  |
| 7  | 新春身体整えエプロ  | 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。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<br>～11:30 | 堀之内体育館<br>1階フロア    | 1/9・16・23・30<br>2/6・13・20・27<br>毎木曜日        | 12月2日(月)<br>～12月20日(金)  | どなたでも<br>25名<br>(16名以上<br>で開講) | 4,000円<br>(全8回)                    | 体育館シューズ<br>タオル・飲み物<br>ヨガマット |
| 8  | 新春シニア体操教室  | 岩水 素江 | 運動不足を感じている方、筋力・体力の維持や強化をしたい方、運動が苦手な方も、楽しく適度な運動を取り入れ、音楽に合わせて、楽しく行います。 | 10:00<br>～11:30 | 市民総合体育館<br>会議室     | 1/14・21・28<br>2/4・18・25<br>3/4・11<br>毎火曜日   | 12月9日(月)<br>～12月26日(木)  | 成人20名<br>(14名以上<br>で開講)        | 4,000円<br>(全8回)                    | 体育館シューズ<br>タオル・飲み物<br>ヨガマット |

【注意事項】・保険、会場使用料の支払いがありますのでキャンセルする場合は、必ず、開催日の一週

間前には連絡をお願いします。

一週間を過ぎてもキャンセル料1,500円をいただきます。

・メールやFAXでの申込みができます。

・諸事情により、日程、会場を変更することがあります。

【問い合わせ】 NPO法人菊川市スポーツ協会 73-0115

菊川市スポーツ協会で検索

検索

又は、QRコードでご確認ください。

