班回覧

令和8年度　菊川市スポーツ協会
スポーツ教室

心も身体も前向きに、無理なく健康な身体づくりをはじめよう!

教室名	内　　容
ゆらリズム体操	体を鍛えるのではなく「緩める」、決して「頑張らない」、「痛いことはしない」。 年齢や体力に関係なく、どなたでも安心して始められる体操です。
シニア体操	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。
バドミントン	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、優しい充実指導で少しずつレベルアップを図っていきます。
身体整えエアロ	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。 身体のためになる楽しいお話と、クールダウンも毎回大好評で体と心に良く効きます。
Happyピラティス	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、疲れにくい身体、すらっと伸び上がる美しい姿勢をつくります。

【 注意事項 】

・参加費は開催初日にまとめて集金しますので、なるべくお釣りの無いようにご用意ください。

・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、開催初日の一週間前には連絡をお願いします。一週間を過ぎてのキャンセルの場合は、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、日程や会場を変更することがあります。

【 お問合せ 】

・NPO法人菊川市スポーツ協会　又は、QRコードでご確認ください。

TEL 0537-73-0115

スポーツ協会 HP

スポーツ教室 年間予定表

NO	教室名	講師名	会場	開催日時	募集期間	対象者・定員	参加費	持ち物
1	春の ゆらリズム 体操	鈴木 晶子	市民総合体育館 会議室	4/10・17・24・5/1・ 5/8・15・22・29 毎金曜日 10:00～11:00	3月13日(金) ～ 3月27日(金)	どなたでも20名 (16名以上で開講)	3,200円 (全8回)	体育館シューズ タオル・飲み物 ヨガマット
2	春の シニア体操	岩水 素江	市民総合体育館 会議室	4/14・21・28・5/12・ 5/19・26・6/2・9 毎火曜日 10:00～11:30	3月17日(火) ～ 3月31日(火)	成人25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	春の バドミントン	佐野 淳宏	市民総合体育館 室内運動場	4/15・22・5/13・20・ 5/27・6/3・10・17 毎水曜日 19:30～21:00	3月18日(水) ～ 4月 1日(水)	中学生以上24名 (17名以上で開講)	4,000円 (全8回) シャトル代別途 1,000円	体育館シューズ ラケット タオル・飲み物
4	新緑の 身体整え エアロ	八木 淑乃	市民総合体育館 室内運動場	5/7・14・21・28 6/4・11・18・25 毎木曜日 10:00～11:30	4月 9日(木) ～ 4月23日(木)	どなたでも30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
5	新緑の Happy ピラティス	井柳安耶子	町部地区センター 多目的ホール	5/19・26・6/2・9・ 6/16・23・30・7/7 毎火曜日 ① 9:00～10:30 ②10:45～12:15	4月21日(火) ～ 5月 1日(金)	どなたでも20名 (1教室13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
6	新涼の バドミントン	佐野 淳宏	市民総合体育館 室内運動場	8/26・9/2・9・16・ 9/30・10/7・14・21 毎水曜日 19:30～21:00	7月29日(水) ～ 8月12日(水)	中学生以上24名 (17名以上で開講)	4,000円 (全8回) シャトル代別途 1,000円	体育館シューズ ラケット タオル・飲み物
7	秋の Happy ピラティス	井柳安耶子	町部地区センター 多目的ホール	9/1・8・15・29 10/6・13・20・27 毎火曜日 ① 9:00～10:30 ②10:45～12:15	8月 4日(火) ～ 8月18日(火)	どなたでも20名 (1教室13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	秋の ゆらリズム 体操	鈴木 晶子	市民総合体育館 会議室	9/4・11・18・25 10/2・9・16・23 毎金曜日 10:00～11:00	8月 7日(金) ～ 8月21日(金)	どなたでも20名 (16名以上で開講)	3,200円 (全8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	岩水 素江	市民総合体育館 会議室	9/8・15・29・10/6・ 10/13・20・27・11/10 毎火曜日 10:00～11:30	8月12日(水) ～ 8月25日(火)	成人25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
10	秋の 身体整え エアロ	八木 淑乃	市民総合体育館 室内運動場	10/8・15・22・29 11/5・12・19・26 毎木曜日 10:00～11:30	9月10日(木) ～ 9月24日(木)	どなたでも30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
11	冬の Happy ピラティス	井柳安耶子	町部地区センター 多目的ホール	11/24・12/1・8・15・ 12/22・1/5・12・19 毎火曜日 ① 9:00～10:30 ②10:45～12:15	10月28日(水) ～ 11月10日(火)	どなたでも20名 (1教室13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	新春 バドミントン	佐野 淳宏	市民総合体育館 室内運動場	1/6・13・20・27 2/3・10・17・24 毎水曜日 19:30～21:00	12月 9日(水) ～ 12月23日(水)	中学生以上24名 (17名以上で開講)	4,000円 (全8回) シャトル代別途 1,000円	体育館シューズ ラケット タオル・飲み物
13	新春 身体整え エアロ	八木 淑乃	市民総合体育館 室内運動場	1/7・14・21・28 2/4・18・25・3/4 毎木曜日 10:00～11:30	12月10日(木) ～ 12月24日(木)	どなたでも30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
14	新春 シニア体操	岩水 素江	市民総合体育館 会議室	1/12・19・26・2/2・ 2/9・16・3/2・9 毎火曜日 10:00～11:30	12月15日(火) ～ 12月25日(金)	成人25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

NPO法人菊川市スポーツ協会