

# 令和3年度 春季スポーツ教室

※都合により日程を変更する場合があります。

区分	教室名	対象(定員)	講師	回数	参加料	日時	場所	教室内容
リフレッシュ	パワーヨガ	小学新5年生以上 (100)	吉田 育世	10	¥4,500	4/5, 12, 19, 26, 5/10, 17, 24, 31, 6/7, 14 月曜日 19:00~20:30	倉敷体育館	ベーシックなヨガより運動量が多く代謝がよくなり、集中力の強化、ストレス解消にもなります！
	ヒートアップファイティング	小学新5年生以上 (100)	シンコースポーツ 指導員	10	¥4,500	4/13, 20, 27, 5/11, 18, 25, 6/1, 8, 15, 22 火曜日 19:00~20:30	水島体育館	ボクシングのような動きやキックも取り入れた有酸素エクササイズです。しっかり動いてストレス発散！
	エアロ&ピラティス	小学新5年生以上 (60)	徳岡 優子	10	¥4,500	4/8, 15, 22, 5/6, 13, 20, 27, 6/3, 10, 17 木曜日 19:00~20:30	玉島の森 体育館	エアロビクス(初級)で全身をしっかり動かします！ピラティスでは、姿勢や呼吸を大事に体を動かして、美しいボディラインを目指しましょう！
	ベーシックエアロ	一般 (60)	川崎 美智子	10	¥4,500	4/15, 22, 5/6, 13, 20, 27, 6/3, 10, 17, 24 木曜日 10:00~11:30	水島体育館	朝からエアロで身も心もリフレッシュ！簡単な動きから始めるので初心者でも大丈夫です。
	太極拳	一般 (100)	徳永 幸枝 他	10	¥4,500	4/5, 12, 19, 26, 5/10, 17, 24, 31, 6/7, 14 月曜日 10:00~12:00	倉敷体育館	緩やかな運動で幅広い年代に人気の教室です。
	ヨガ(倉敷)	一般 (35)	宮永 裕美子	10	¥4,500	4/6, 13, 20, 27, 5/11, 18, 25, 6/1, 8, 15 火曜日 10:00~11:30	倉敷運動公園 ウエイトリフティング場	ベーシックなヨガです。自分の身体と向き合う時間をつくりましょう。
	ヨガ(水島)	一般 (20)		10	¥4,500	4/7, 14, 21, 28, 5/12, 19, 26, 6/2, 9, 16 水曜日 10:00~11:30	水島ふれあいセンター 研修室	
	アクティブヨガ(倉敷)	一般 (35)	吉田 育世	10	¥4,500	4/8, 15, 22, 5/6, 13, 20, 27, 6/3, 10, 24 木曜日 10:00~11:30	倉敷運動公園 ウエイトリフティング場	ベーシックなヨガよりやや強い捻りの動きや、全身に働きかけるポーズで筋肉を刺激し、脂肪燃焼効果も！
	アクティブヨガ(水島)	一般 (45)	森本 理恵	10	¥4,500	4/9, 16, 23, 5/7, 14, 21, 28, 6/4, 11, 18 金曜日 10:00~11:30	水島武道館 2F柔道場	
	フラダンス	一般 (25)	岸本 恵子	10	¥4,500	4/8, 15, 22, 5/6, 13, 20, 27, 6/3, 10, 17 木曜日 10:00~11:30		南国気分ではリラックス。体はシェイプアップしませんか。
早朝テニス	中学生以上 (60)	倉敷ジュニア テニスクラブ	15	¥9,000	4/3, 10, 24, 5/1, 8, 15, 6/12, 19, 26, 7/3, 10, 17, 24, 8/7, 21 土曜日 7:00~9:00 (予備日 8/28~10/2)	倉敷運動公園 テニスコート	朝から動けば身体も心もスッキリ☆初心者から経験者まで、レベルに合わせて指導します。	
弓道	中学生以上 (35)	倉敷弓和会	10	¥6,000	4/17, 24, 5/8, 15, 22, 29, 6/5, 12, 19, 7/3 土曜日 18:30~20:30	倉敷運動公園 弓道場	老若男女を問わず楽しめます。弓具の貸出しもあり！	
ジュニア 小学生	Jr.ソフトテニス	新3~6年生 (30)	倉敷ソフト テニス協会	10	¥5,000	4/10, 17, 24, 5/8, 15, 22, 29, 6/5, 12, 19 土曜日 14:00~16:00 (予備日 6/26, 7/3, 10)	粒浦テニスコート	ボールやラケットに慣れることからはじめ、ゲームができるよう目指します！
	Jr.テニス	新3~6年生 中学生若干名 (70)	倉敷ジュニア テニスクラブ	10	¥5,000	4/3, 10, 17, 24, 5/8, 15, 22, 29, 6/5, 12 土曜日 14:00~16:00 (予備日 6/19, 26, 7/3, 10, 17)	水島中央公園 テニスコート	学年やレベルに応じて学べます。まったく初めてでも大丈夫！ラリーが続くと楽しいよ♪
	ショートテニス	小学生 一般10名程度 (45)		8	小学生 ¥4,000 一般 ¥4,500	4/13, 20, 27, 5/11, 18, 25, 6/1, 8 火曜日 17:30~19:00	水島体育館	パドミントンコートで、短めのラケットとスポンジボールを使って行うテニスです。大人の方も参加できます。
	ドッジボール	小学生 (40)	竹森 始 他	6	¥3,000	4/17, 24, 5/15, 22, 29, 6/5 土曜日 10:00~12:00	中山公園体育館	投げる・捕る・避ける等の基本動作の練習から始め、ルールを覚えてゲームができるよう目指します。
	楽しいスポーツ	新1~3年生 (18)	本協会 スポーツ指導員	6	¥3,000	4/14, 21, 5/12, 26, 6/2, 6/9 水曜日 17:00~18:30	水島緑地福田公園 体育館	マット・跳び箱などの器械体操を中心に、運動遊びも取り入れた様々な種目を行います。
	チャレンジ跳び箱	新1~3年生 (16)		6	¥3,000	5/7, 14, 21, 28, 6/4, 11 金曜日 17:00~18:00	倉敷体育館	できる“コツ”をつかんで、苦手な克服を目指します。できる喜びを味わおう！
キッズ 園児	ちびっこスポーツ(水島)	新年長組 (16)	本協会 スポーツ指導員	8	¥4,000	4/12, 19, 26, 5/10, 17, 24, 31, 6/7 月曜日 15:00~16:00	水島体育館	簡単な器械体操や運動あそびなど盛りだくさん！体を動かして一緒に楽しもう！
	ちびっこスポーツ(真備)	新年長組 (16)		8	¥4,000	4/9, 16, 23, 5/7, 14, 21, 28, 6/4 金曜日 15:00~16:00	真備総合公園 体育館	
	ちびっこかけっこ	新年長組 (20)		6	¥3,000	4/7, 14, 21, 28, 5/12, 26 水曜日 15:00~16:00 (予備日 6/2, 9, 16)	倉敷運動公園 陸上競技場	かっこよく！速く！走れるようになるために、上手な体の動かし方から練習します。
	ちびっこスイミング	新年長組 (15)		6	¥3,000	5/18, 25, 6/1, 8, 15, 22 火曜日 15:00~16:00	水島緑地福田公園 屋内プール	プールが好きな子も苦手な子も、水慣れ遊びから楽しみましょう！
	運動能力アップ(倉敷)	新年中・年長組 (20)		5	¥2,500	4/8, 22, 5/6, 20, 27 木曜日 15:00~16:00	倉敷運動公園 ウエイトリフティング場	この年代は多様な動きを体験することが大事です。いろいろな運動遊びにチャレンジしよう！
	運動能力アップ(水島)	新年中・年長組 (20)		5	¥2,500	5/8, 15, 22, 29, 6/5 土曜日 10:00~11:00	児島武道館 柔道場	