

令和4年度 夏季スポーツ教室

※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5年生以上 (100)	吉田育世	10	¥4,500	6/27, 7/4, 11, 25, 8/1, 8, 22, 29, 9/5, 12 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5年生以上 (100)	シンコースポーツ 指導員	10	¥4,500	7/5, 12, 19, 26, 8/2, 9, 23, 30, 9/6, 13 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！
	ズンバ	小学5年生以上 (60)	K.CHIKA	10	¥4,500	7/7, 14, 28, 8/4, 18, 25, 9/1, 8, 15, 22 木曜日 19:00~20:30	玉島の森 体育館	ズンバではリズムに合わせて楽しく身体を動かし汗を流しましょう♪「インターバルトレーニング(筋力トレーニングや有酸素運動)」も音に合わせて楽しみながら行います。
	太極拳	一般 (120)	徳永幸枝 他	10	¥4,500	6/27, 7/4, 11, 25, 8/1, 8, 22, 29, 9/5, 12 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 (50)	宮永裕美子	10	¥4,500	7/5, 12, 19, 26, 8/2, 9, 23, 30, 9/6, 13 火曜日 10:00~11:30	倉敷武道館 2F柔道場	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	7/6, 13, 20, 27, 8/3, 10, 17, 24, 31, 9/7 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 (50)	吉田育世	10	¥4,500	6/30, 7/7, 21, 28, 8/4, 18, 25, 9/1, 8, 15 木曜日 10:00~11:30	倉敷武道館 2F柔道場	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	7/1, 8, 15, 22, 29, 8/5, 19, 26, 9/2, 9 金曜日 10:00~11:30	水島武道館 2F柔道場	
フラダンス	一般 (35)	岸本恵子	10	¥4,500	6/30, 7/7, 14, 21, 28, 8/4, 18, 25, 9/1, 8 木曜日 10:00~11:30	水島武道館 2F柔道場	南国気分で、心はリラックス、身体はシェイプアップしませんか。	
ジュニア 小学生	チャレンジ鉄棒【1部】	1~3年生 (21)	本協会 スポーツ指導員	6	¥3,000	7/21, 25, 26, 29, 8/1, 4 平日集中 10:00~11:00	水島体育館	苦手克服シリーズ☆ できる“コツ”をつかんで、苦手の克服を目指します。 できる喜びを味わおう！
	チャレンジ鉄棒【2部】			6	¥3,000	7/21, 25, 26, 29, 8/1, 4 平日集中 11:00~12:00		
	チャレンジ跳び箱【1部】	1~3年生 (27)		6	¥3,000	8/8, 10, 16, 18, 22, 23 平日集中 10:00~11:00	玉島の森 体育館	
	チャレンジ跳び箱【2部】			6	¥3,000	8/8, 10, 16, 18, 22, 23 平日集中 11:00~12:00		
キッズ 園児	ちびっこスポーツ	年長組 (16)	本協会 スポーツ指導員	8	¥4,000	7/20, 22, 8/2, 3, 5, 9, 12, 17 平日集中 10:00~11:00	倉敷体育館	マット・鉄棒・跳び箱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！
	運動能力アップ【年中】	年中組 (12)		5	¥2,500	6/22, 29, 7/6, 13, 20 水曜日 16:00~17:00	倉敷運動公園 野球場2F研修室	この年代は多様な動きを体験することが大切です。 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【年少】	年少組 (12)		5	¥2,500	6/22, 29, 7/6, 13, 20 水曜日 15:00~16:00		