

令和4年度 冬季スポーツ教室

※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	1/16, 23, 30, 2/6, 13, 20, 27, 3/6, 13, 20 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	1/10, 17, 24, 31, 2/7, 14, 21, 28, 3/7, 14 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	1/5, 12, 19, 26, 2/2, 9, 16, 3/2, 9, 16 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。
	ベーシックエアロ	一般(60)	川崎美智子	10	¥4,500	1/5, 12, 19, 26, 2/2, 9, 16, 3/2, 9, 16 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。
	木匠拳	一般(120)	徳永幸枝 他	10	¥4,500	1/16, 23, 30, 2/6, 13, 20, 27, 3/6, 13, 20 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	1/10, 17, 24, 31, 2/7, 14, 21, 28, 3/7, 14 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みましょう。
	ヨガ(水島)	一般(20)		10	¥4,500	1/11, 18, 25, 2/1, 8, 15, 22, 3/1, 8, 15 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	1/12, 19, 26, 2/2, 9, 16, 3/2, 9, 16, 23 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)	asami	10	¥4,500	1/6, 13, 20, 27, 2/3, 10, 17, 24, 3/3, 10 金曜日 10:00~11:30	水島武道館 2F柔道場	
フラダンス	一般(20)	岸本恵子	10	¥4,500	1/12, 19, 26, 2/2, 9, 16, 3/2, 9, 16, 23 木曜日 10:00~11:30	水島ふれあいセンター 研修室	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	Jr. テニス	3~6年生 中学生若干名(70)	倉敷ジュニアテニスクラブ	8	¥4,000	1/7, 14, 21, 28, 2/4, 18, 25, 3/4 土曜日 14:00~16:00 (予備日 3/11, 18, 25)	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。初めてでも大丈夫！ラリーが続くと楽しいよ！
	ミニバスケットボール	1~6年生(60)	長山桂一 他	6	¥3,000	1/14, 21, 28, 2/4, 18, 25 土曜日 10:00~12:00	水島体育館	ミニバス用のゴールとボールを使います。低中高学年に分かれるので安心！
	ドッジボール	1~6年生(50)	竹森始 他	6	¥3,000	1/14, 21, 28, 2/4, 18, 25 土曜日 14:00~16:00		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を楽しみます。
	チャレンジ鉄棒	1~3年生(16)	本協会 スポーツ指導員	6	¥3,000	1/18, 25, 2/1, 8, 15, 3/1 水曜日 17:00~18:00	水島緑地福田公園 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！
	イチから始めるなわとび	1~3年生(15)		6	¥3,000	1/20, 27, 2/3, 10, 17, 3/3 金曜日 17:00~18:00	倉敷体育館	苦手克服シリーズ☆ 小学校で必ず行う『なわとび』を上手に跳べるよう、上達のポイントである回し方から練習します。
	基本動作レベルアップ	1~3年生(20)		6	¥3,000	1/21, 28, 2/4, 18, 25, 3/4 土曜日 11:00~12:00	玉島の森体育館	走る・投げる・跳ぶなどの動作を中心に行います。基礎を身に付けてレベルアップ!!
キッズ幼児	ちびっこスポーツ(倉敷)	年長組(16)	本協会 スポーツ指導員	8	¥4,000	1/12, 19, 26, 2/2, 9, 16, 3/2, 9 木曜日 15:00~16:00	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！身体を動かして楽しもう！
	ちびっこスポーツ(福田)	年長組(16)		8	¥4,000	1/11, 18, 25, 2/1, 8, 15, 3/1, 8 水曜日 15:30~16:30	水島緑地福田公園 体育館	
	運動能力アップ(倉敷)	年中・年長組(20)		5	¥2,500	1/24, 31, 2/7, 21, 28 火曜日 15:00~16:00	倉敷運動公園 ウェイトリフティング場	
	運動能力アップ(玉島)	年中・年長組(20)		5	¥2,500	1/28, 2/4, 18, 25, 3/4 土曜日 10:00~11:00	玉島の森体育館	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！


公益財団法人倉敷市スポーツ振興協会
スポサポ ☎434-3410 (日・祝除く 9:00~17:00)

※アクティブヨガ(水島)教室は、冬のみ代行の講師になります。

教室申込み方法

◆申込み方法

○HPから、もしくはハガキか市内運動公園窓口等に設置してある申込用紙に
下記必要事項を記入し、郵送又は持参してください。

◆申込時の注意事項

○ハガキ1通につき、1教室のみの申込みです。HP・ハガキ共に3名まで連記できます。
○1教室に同一人物が重複して申込んだ場合は、無効となります。
○電話での申込みはできません。

◆受講者の決定

○申込みが定員を超えた場合は、抽選となります。
○抽選結果及び詳細については、申込締切後、当落に関わらず全員にハガキもしくはメールで連絡します。

⚠️ 締切り後、1週間経っても返信がない場合は、お問い合わせください。

◆申込締切日

☆令和4年12月14日(水)必着☆

○各公園窓口受付時間 8:30~19:00(時間厳守)

※水島ふれあいセンターは月曜、水泳センターは火曜が休館日です。

◆その他

○対象は、市内に在住・通勤・通学の方に限ります。(締切後は市外も可)

○申込人数が定員の半数以下の教室は、開催を見合わせる場合があります。

○一部教室は、用具(ラケット等)の貸出もあります。(原則1季のみ)

<p>《表面》</p> <p>63円</p> <p>710-0835</p> <p>スポーツ振興協会</p> <p>倉敷市四十瀬4番地</p>	<p>《裏面》</p> <p>①教室名</p> <p>②氏名(フリガナ)</p> <p>③住所</p> <p>④昼間連絡先</p> <p>⑤緊急連絡先(本人以外) ※区分:リフレッシュのみ</p> <p>⑥学校(園)名・学年</p> <p>⑦初参加の方は(初)と記入</p> <p>⑧同意する</p>
---	--

個人情報の取り扱いについて

ホームページからもお申込みできます！

倉敷スポーツナビ



○個人情報の取り扱いについてをご確認のうえ、お申込みください。

【個人情報の取り扱いについて】

- ①お預かりした個人情報は、当該教室の参加申込手続き(抽選・連絡等)に利用します。
- ②お預かりした個人情報は、法令等による場合を除き、ご本人の同意を得ることなく、第三者に提供することはありません。
- ③お預かりした個人情報の取扱いを委託します。
- ④お預かりした個人情報は、ご本人からの開示等(利用目的の通知、開示、内容の訂正、追加又は削除、利用の停止、消去及び第三者への提供の停止)の求めに応じて、その際は、下記⑥窓口までお問い合わせください。
- ⑤個人情報の提供は任意ですが、必要な個人情報を提供いただけない場合、参加できない場合があります。
- ⑥個人情報の管理者
公益財団法人倉敷市スポーツ振興協会 事務局長
個人情報の苦情及び取扱いに関する窓口
〒710-0835 倉敷市四十瀬4番地(倉敷運動公園野球場内)
公益財団法人倉敷市スポーツ振興協会事務局
TEL(086)434-8631 (8:30~17:15 土・日・祝休み)