

# 令和5年度 秋季スポーツ教室

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 (80)	吉田 育世	9	¥4,050	10/16, 23, 30, 11/6, 13, 20, 27, 12/4, 11 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 (40)	シンコースポーツ 指導員	10	¥4,500	10/3, 10, 17, 24, 31, 11/7, 14, 21, 28, 12/5 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 (40)	K. CHIKA	10	¥4,500	9/28, 10/5, 12, 19, 26, 11/2, 9, 16, 30, 12/7 木曜日 19:00~20:30	玉島の森 体育館	ズンバでは音楽に合わせて全身を動かし汗を流しましょう♪ また、「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 (40)	川崎 美智子	10	¥4,500	10/5, 12, 19, 26, 11/2, 9, 16, 30, 12/7, 14 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	9	¥4,050	10/16, 23, 30, 11/6, 13, 20, 27, 12/4, 11 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 (45)	宮永 裕美子	10	¥4,500	10/10, 17, 24, 31, 11/7, 14, 21, 28, 12/5, 12 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 (25)		10	¥4,500	10/4, 11, 18, 25, 11/1, 8, 15, 22, 29, 12/6 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 (45)	吉田 育世	10	¥4,500	9/28, 10/5, 12, 19, 26, 11/2, 9, 16, 30, 12/7 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	10/6, 13, 20, 27, 11/10, 17, 24, 12/1, 8, 15 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	9/28, 10/5, 12, 19, 26, 11/2, 9, 16, 30, 12/7 木曜日 10:00~11:30	水島ふれあいセンター 研修室	南国気分ではリラックス。身体はシェイプアップしませんか。
弓道	中学生以上 (40) ※締切日:8/15	倉敷弓和会	10	¥6,000	9/9, 16, 30, 10/7, 14, 21, 28, 11/4, 11, 18 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！ 弓具の貸出しあり。	
ランニング	中学生以上 (35)	長谷川 昌弘	6	¥2,700	10/21, 28, 11/4, 11, 18, 25 土曜日 15:00~16:30 (予備日12/2, 9, 16)	水島ふれあいセンター 多目的広場	ゼロから始めるランニング教室！ 正しい姿勢や走り方を学びましょう。	
ジュニア 小学生	Jr. ソフトテニス	3~6年生 (35) ※締切日:8/15	倉敷ソフト テニス協会	10	¥5,000	9/9, 16, 30, 10/7, 14, 21, 28, 11/4, 11, 18 土曜日 14:00~16:00 (予備日11/25, 12/2, 9, 16)	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	3~6年生 中学生若干名 (70) ※締切日:8/15	倉敷ジュニア テニスクラブ	10	¥5,000	9/2, 9, 16, 10/7, 14, 21, 28, 11/11, 18, 25 土曜日 14:00~16:00 (予備日 12/2, 9, 16)	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♪
	Jr. ダンス	1~3年生 (20)	SACO RYO	6	¥3,000	10/11, 18, 25, 11/1, 8, 15 水曜日 16:00~17:00	倉敷運動公園 2F研修室	まずはダンスに必要なリズムを取る練習をします。リズムの中に簡単なステップも合わせて、振付を覚えませんか？音楽に合わせて一緒に踊りましょう♪
	ミニバスケットボール	1~6年生 (60) ※締切日:8/15	長山 桂 他	6	¥3,000	9/16, 30, 10/14, 21, 11/4, 18 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) ※締切日:8/15	県ドッジボール協会	6	¥3,000	9/16, 30, 10/14, 21, 11/4, 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。
	チャレンジ跳び箱	1~3年生 (18) ※締切日:8/15	本協会スポーツ 指導員	6	¥3,000	9/6, 13, 20, 27, 10/4, 11 水曜日 17:00~18:00		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！
	基礎運動ステップアップ	1~3年生 (20)		6	¥3,000	10/13, 20, 27, 11/10, 17, 24 金曜日 17:00~18:00	倉敷体育館	走る・投げる・跳ぶなどの動作を中心にを行います。基礎を身に付けてレベルアップ!!
キッズ 幼児	キッズダンス	年長組 (15)	SACO RYO	6	¥3,000	10/11, 18, 25, 11/1, 8, 15 水曜日 15:00~16:00	倉敷運動公園 2F研修室	音楽にあわせてカラダを動かす事が『楽しい』と知ってもらえるクラスです。先生と同じ動きをすることも感じたままに踊ってみましょう♪
	ちびっこスポーツ (玉島)	年長組 (18)	本協会 スポーツ指導員	8	¥4,000	10/18, 25, 11/1, 8, 15, 22, 29, 12/6 水曜日 15:00~16:00	玉島の森 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！
	ちびっこかけっこ	年長組 (20) ※締切日:8/15		6	¥3,000	9/21, 28, 10/12, 19, 26, 11/2 木曜日 15:00~16:00 (予備日 11/9, 16, 30)	ふれあいセンター グラウンド	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。
	運動能力アップ【年少】	年少組 (12)		5	¥2,500	10/31, 11/7, 14, 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	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！



公益財団法人倉敷市スポーツ振興協会

スポンサポ

☎434-3410

(日・祝除く 9:00~17:00)