

# 令和5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 (80)	吉田 育世	9	¥4,050	1/15, 22, 29, 2/5, 19, 26, 3/4, 11, 18 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	1/9, 16, 23, 30, 2/6, 13, 20, 27, 3/5, 12 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	1/11, 18, 25, 2/1, 8, 15, 22, 29, 3/7, 14 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 (40)	川崎 美智子	10	¥4,500	1/11, 18, 25, 2/1, 8, 15, 22, 29, 3/7, 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	1/15, 22, 29, 2/5, 19, 26, 3/4, 11, 18 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	1/9, 16, 23, 30, 2/6, 13, 20, 27, 3/5, 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	1/10, 17, 24, 31, 2/7, 14, 21, 28, 3/6, 13 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	1/11, 18, 25, 2/1, 8, 15, 22, 29, 3/7, 14 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	1/5, 12, 19, 26, 2/2, 9, 16, 3/1, 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	1/11, 18, 25, 2/1, 8, 15, 22, 29, 3/7, 14 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。	
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	1/6, 13, 20, 27, 2/3, 10, 17, 24 土曜日 14:00~16:00 (予備日 3/2, 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♪
	ミニバスケットボール	1~6年生 (60)	長山 桂一 他	6	¥3,000	1/20, 27, 2/3, 17, 3/2, 16 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)	県ドッジボール協会	6	¥3,000	1/20, 27, 2/3, 24, 3/2, 16 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	1/10, 17, 24, 31, 2/7, 14 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	1/26, 2/2, 9, 16, 3/1, 8 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。
	基本運動ステップアップ	1~3年生 (20)		6	¥3,000	1/6, 20, 27, 2/3, 17, 24 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を行います。 基礎を身に付けてレベルアップ!!
キッズ 園児	ちびっこスポーツ(倉敷)	年長組 (18)	本協会 スポーツ指導員	8	¥4,000	1/11, 18, 25, 2/1, 8, 15, 22, 29 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！
	ちびっこ跳び箱	年長組 (18)		6	¥2,400	1/10, 17, 24, 31, 2/7, 14 水曜日 16:00~16:45	水島緑地福田公園 体育館	跳び箱を中心に運動遊びも行います。 跳び箱の基礎を楽しく学ぼう!!
	運動能力アップ(倉敷)	年中・年長組 (20)		5	¥2,500	2/13, 20, 27, 3/5, 12 火曜日 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(水島)	年中・年長組 (20)		5	¥2,500	1/20, 27, 2/3, 17, 24 土曜日 10:00~11:00	玉島の森 体育館	



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)