

# 令和6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(80)	吉田 育世	8	¥3,600	4/8, 15, 22, 5/13, 20, 27, 6/3, 10 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！
	ズンバ	小学新5年生以上(40)	K.CHIKA	10	¥4,500	4/4, 11, 18, 25, 5/2, 9, 16, 23, 30, 6/6 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	4/4, 11, 18, 25, 5/9, 16, 23, 30, 6/6, 13 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	8	¥3,600	4/8, 15, 22, 5/13, 20, 27, 6/3, 10 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。
	太極拳(初心者)	一般(20)		12	¥5,400	5/14, 21, 28, 6/4, 11, 18, 25, 7/2, 9, 23, 30, 8/6 火曜日 10:00~11:30	水島ふれあいセンター研修室	
	ヨガ(倉敷)	一般(45)	宮永 裕美子	10	¥4,500	4/2, 9, 16, 23, 5/7, 14, 21, 28, 6/4, 11 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	5/1, 8, 15, 22, 29, 6/5, 12, 19, 26, 7/3 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	4/4, 11, 18, 25, 5/2, 9, 16, 23, 30, 6/6 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	4/5, 12, 19, 26, 5/10, 17, 24, 31, 6/7, 14 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	5/2, 9, 16, 23, 30, 6/6, 13, 20, 27, 7/4 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。体はシェイプアップしませんか。
	マットコンディショニング	一般(25)	シンコースポーツ	10	¥3,000	4/5, 12, 19, 26, 5/10, 17, 24, 31, 6/7, 14 金曜日 10:00~10:45	倉敷運動公園 2F研修室	ストレッチやヨガなどの動作を取り入れ、リラックスしながら身体のコンディショニングを整え、正しい姿勢づくりを目指しましょう！
	ピラティス(倉敷)	一般(25)		10	¥3,000	4/3, 10, 17, 5/1, 8, 15, 29, 6/5, 12, 19 水曜日 13:15~14:00	倉敷運動公園 2F研修室	呼吸を活用したエクササイズです。体幹を中心に強化して、姿勢改善や体のバランスを整えて、美しいボディラインを目指しましょう♪
	早期テニス	中学生以上(60)	倉敷ジュニアテニスクラブ	15	¥9,000	4/6, 13, 27, 5/11, 6/1, 8, 15, 22, 29, 7/6, 13, 20, 27, 8/10, 17 土曜日 7:00~9:00 (予備日 8/24, 31, 9/7, 14, 21)	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(40)	倉敷弓和会	10	¥6,000	4/27, 5/11, 18, 25, 6/1, 8, 15, 22, 29, 7/13 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	小学新3~6年生(35)	倉敷ソフトテニス協会	10	¥5,000	4/6, 13, 20, 27, 5/11, 18, 25, 6/1, 8, 15 土曜日 14:00~16:00 (予備日 6/22, 29, 7/6, 13)	水島中央公園 テニスコート(2面)	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	小学新3~6年生 中学生若干名(40)	倉敷ジュニアテニスクラブ	10	¥5,000	4/6, 13, 20, 27, 5/11, 18, 25, 6/1, 8, 15 土曜日 14:00~16:00 (予備日 6/22, 29, 7/6, 13)	水島中央公園 テニスコート(2面)	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♪
	ドッジボール	小学生(50)	県ドッジボール協会	6	¥3,000	4/20, 5/18, 25, 6/1, 29, 7/6 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。
	Jr. ダンス	小学新1~3年生(20)	SACO RYO	6	¥3,000	4/3, 10, 24, 5/1, 8, 22 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♪
	基礎運動ステップアップ	小学新1~3年生(20)	本協会 スポーツ指導員	6	¥3,000	4/12, 19, 26, 5/10, 17, 24 金曜日 17:00~18:00	倉敷体育館	スポサポ人気教室、楽しいスポーツと基本動作をセットにした教室です。マット・跳び箱などの器械体操と、基本動作の走る・投げる・跳ぶなどの動作も取り入れます。
キッズ園児	キッズダンス	新年長組(15)	SACO RYO	6	¥3,000	4/3, 10, 24, 5/1, 8, 22 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』と知ってもらえます。先生と同じ動きをする中でも感じたままに踊ってみましょう♪
	ちびっこスポーツ(水島)	新年長組(18)	本協会 スポーツ指導員	6	¥3,000	4/16, 23, 30, 5/7, 14, 21 火曜日 15:00~16:00	水島体育館	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)	新年中組(12)		5	¥2,500	6/5, 12, 19, 26, 7/3 水曜日 16:00~17:00	倉敷運動公園 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)	新年少組(12)		5	¥2,500	6/5, 12, 19, 26, 7/3 水曜日 15:00~16:00	倉敷運動公園 2F研修室	
	運動能力アップ(児島)	新年中・年長組(20)		5	¥2,500	5/18, 25, 6/15, 22, 29 土曜日 10:00~11:00	児島武道館 柔道場	