

令和7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	パワーヨガ	小学5年生以上 80	吉田 育世	10	¥5,000	1／5, 19, 26, 2／2, 9, 16, 3／2, 9, 16, 23 月曜日 19:00～20:30 予備日: 3/30	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！
	ベーシックエアロ	一般 40	川崎 美智子	10	¥5,000	1／8, 15, 22, 29, 2／5, 12, 19, 26, 3／5, 12 木曜日 10:00～11:30 予備日: 3/19	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	10	¥5,000	1／5, 19, 26, 2／2, 9, 16, 3／2, 9, 16, 23 月曜日 10:00～12:00 予備日: 3/30	倉敷武道館3F剣道場	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	¥5,000	1／6, 13, 20, 27, 2／3, 10, 17, 24, 3／3, 10 火曜日 10:00～11:30 予備日: 3/17	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	宮永 裕美子	10	¥5,000	1／7, 14, 21, 28, 2／4, 18, 25, 3／4, 11, 18 水曜日 10:00～11:30 予備日: 3/25	ふれあいセンター研修室	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。
	アクティブヨガ(倉敷)	一般 45	吉田 育世	10	¥5,000	1／8, 15, 22, 29, 2／5, 12, 19, 26, 3／5, 12 木曜日 10:00～11:30 予備日: 3/19	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	¥5,000	1／9, 16, 23, 30, 2／6, 13, 20, 27, 3／6, 13 金曜日 10:00～11:30 予備日: 3/27	水島武道館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！
	フラダンス	一般 25	岸本 恵子	10	¥5,000	1／8, 15, 22, 29, 2／5, 12, 19, 26, 3／5, 12 木曜日 10:00～11:30 予備日: 3/19	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	1／9, 16, 23, 30, 2／6, 13, 20, 27, 3／6, 13 金曜日 10:00～10:45 予備日: 3/27	倉敷運動公園野球場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！
Jr.	ミニバスケットボール	小学生 60	長山 桂一 他	6	¥3,300	1／17, 24, 31, 2／14, 21, 28 土曜日 10:00～12:00 予備日: 3/14	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！
Jr.	ドッジボール(水島)	小学生 50	岡山県ドッジボール協会	6	¥3,300	1／17, 24, 31, 2／14, 21, 3/14 土 14:00～16:00 予備日: 3/21	水島体育館	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.	基礎運動ステップアップ(倉敷)	小学1～3年生 20	本協会 スポーツ指導員	5	¥2,500	1／24, 31, 2／14, 21, 28 土 10:00～11:00 予備日: 3/14	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*	ちびっこスポーツ(福田)	年長組 18	本協会 スポーツ指導員	5	¥2,500	1／21, 28, 2／4, 18, 25 水曜日 15:00～16:00 予備日: 3/4	福田公園体育館	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！
キッズ*	運動能力アップ(倉敷)	年中・年長組 20	本協会 スポーツ指導員	5	¥2,500	1／13, 20, 27, 2／3, 10 火曜日 15:00～16:00 予備日: 2/17	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！

※4月1日時点で年長は5歳児、年中は4歳児、年少は3歳児。



公益財団法人倉敷市スポーツ振興協会
スポサポ ☎086-434-3410（日祝除く 9：00～17：00）