

# 令和8年度 夏季スポーツ教室

※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 | ズンバ&ストロングネーション(倉敷) | 小学5年生以上<br>25  | K.CHIKA        | 9  | ¥4,500 | 7/2, 9, 30, 8/6, 20, 27, 9/3, 10, 24<br>木曜日 19:00~20:30 予備日: なし            | 倉敷運動公園野球場2F研修室 | 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。※夏のみ会場変更 |
|        | ヨガ(水島)             | 一般<br>32       | 宮永 裕美子         | 10 | ¥5,000 | 7/8, 15, 22, 29, 8/5, 19, 26, 9/2, 9, 16<br>水曜日 10:00~11:30 予備日: 9/30      | ふれあいセンター研修室    | ベーシックなヨガです。<br>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(水島)        | 一般<br>32       | 森本 理恵          | 10 | ¥5,000 | 7/3, 10, 17, 24, 31, 8/7, 21, 28, 9/4, 11<br>金曜日 10:00~11:30 予備日: 9/18, 25 | ふれあいセンター研修室    | ベーシックなヨガよりやや強い捻りの動きや、<br>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!<br>※夏・冬のみ会場変更                      |
|        | フラダンス              | 一般<br>32       | 岸本 恵子          | 10 | ¥5,000 | 7/2, 9, 16, 23, 30, 8/6, 20, 27, 9/3, 10<br>木曜日 10:00~11:30 予備日: 9/17      | ふれあいセンター研修室    | 南国気分で心はリラックス。<br>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<br>25       | シンコースポーツ       | 10 | ¥3,000 | 6/26, 7/3, 24, 31, 8/7, 21, 28, 9/4, 11, 18<br>金曜日 10:00~10:45 予備日: 9/25   | 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!                           |
|        | ピラティス(倉敷)          | 一般<br>25       | シンコースポーツ       | 10 | ¥3,000 | 7/1, 8, 22, 29, 8/5, 26, 9/2, 16, 30, 10/7<br>水曜日 13:15~14:00 予備日: なし      | 倉敷運動公園野球場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♪                           |
|        | ピラティス(水島)          | 一般<br>32       | 川崎 美智子         | 10 | ¥5,000 | 7/2, 9, 16, 23, 30, 8/6, 20, 27, 9/3, 10<br>木曜日 13:30~15:00 予備日: 9/17      | ふれあいセンター研修室    | 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♪                           |
| ジュニア   | チャレンジ鉄棒(倉敷) 2部制    | 小学1~3年生<br>各10 | 本協会<br>スポーツ指導員 | 3  | ¥1,200 | 7/22, 23, 27<br>平日集中 ①10:00~10:50 ②11:00~11:50 予備日: 7/28                   | 倉敷運動公園野球場2F研修室 | 苦手克服シリーズ☆<br>できる“コツ”をつかんで、苦手の克服を目指します。<br>できる喜びを味わおう!                                   |
|        | チャレンジ跳び箱(倉敷) 2部制   | 小学1~3年生<br>各10 | 本協会<br>スポーツ指導員 | 3  | ¥1,200 | 8/3, 4, 5<br>平日集中 ①10:00~10:50 ②11:00~11:50 予備日: 8/10                      | 倉敷運動公園野球場2F研修室 | 苦手克服シリーズ☆<br>できる“コツ”をつかんで、苦手の克服を目指します。<br>できる喜びを味わおう!                                   |
| キッズ    | ちびっこスポーツ(水島)       | 年長組<br>12      | 本協会<br>スポーツ指導員 | 5  | ¥2,500 | 7/22, 24, 28, 29, 31<br>平日集中 15:00~16:00 予備日: 8/4                          | ふれあいセンター研修室    | マット・鉄棒・跳び箱や運動あそびなど盛りだくさん!<br>体を動かして一緒に楽しもう!   |

※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)