

令和8年度

秋 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<br>80 | 吉 田 育 世          | 9  | ¥4,500 | 10／19, 26, 11／2, 9, 16, 30, 12／7, 14, 21<br>月 曜日 19:00～20:30 予備日: 12／28                      | 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、<br>集中力の強化、ストレス解消にもなります！                                 |
|        | ズンバ&ストロングネーション   | 小学5年生以上<br>40 | K.CHIKA          | 10 | ¥5,000 | 10／1, 8, 15, 22, 29, 11／5, 12, 19, 26, 12／3<br>木 曜日 19:00～20:30 予備日: 12／10, 17               | 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<br>40     | 川 崎 美智子          | 10 | ¥5,000 | 10／8, 15, 22, 29, 11／5, 12, 19, 26, 12／3, 10<br>木 曜日 10:00～11:30 予備日: 12／17                  | 水島体育館          | 朝からエアロで身も心もリフレッシュ！<br>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<br>100    | 徳 永 幸 枝 他        | 10 | ¥5,000 | 9／28, 10／5, 19, 26, 11／2, 9, 16, 30, 12／7, 14<br>月 曜日 10:00～12:00 予備日: 12／21                 | 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<br>45     | 宮 永 裕美子          | 10 | ¥5,000 | 10／6, 13, 20, 27, 11／10, 17, 24, 12／1, 8, 15<br>火 曜日 10:00～11:30 予備日: 12／22                  | 倉敷武道館2F柔道場     | 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。                                             |
|        | ヨガ(水島)           | 一 般<br>32     | 宮 永 裕美子          | 10 | ¥5,000 | 10／7, 14, 21, 28, 11／4, 11, 18, 25, 12／2, 9<br>水 曜日 10:00～11:30 予備日: 12／16, 23               | 水島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(倉敷)★     | 一 般<br>45     | 吉 田 育 世          | 13 | ¥6,500 | 9／17, 24, 10／1, 8, 15, 22, 29, 11／5, 12, 19, 26, 12／3, 10<br>木 曜日 10:00～11:30 予備日: 12／17, 24 | 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、<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！                             |
|        | アクティブヨガ(水島武道館)   | 一 般<br>45     | 森 本 理 恵          | 10 | ¥5,000 | 10／2, 9, 16, 23, 30, 11／6, 13, 20, 27, 12／4<br>金 曜日 10:00～11:30 予備日: 12／11, 18               | 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、<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！                             |
|        | フラダンス            | 一 般<br>32     | 岸 本 恵 子          | 10 | ¥5,000 | 10／1, 8, 15, 22, 29, 11／5, 12, 19, 26, 12／3<br>木 曜日 10:00～11:30 予備日: 12／10, 17               | 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。<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 | 10／16, 23, 30, 11／6, 13, 20, 27, 12／4, 11, 25<br>金 曜日 10:00～10:45 予備日: なし                    | 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 | 10／14, 21, 28, 11／4, 11, 18, 25, 12／2, 9, 16<br>水 曜日 13:15～14:00 予備日: 12／23                  | 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♪                    |
| Jr.    | 弓道★              | 中学生以上<br>40   | 倉敷弓和会            | 10 | ¥6,500 | 9／12, 19, 10／3, 10, 17, 24, 31, 11／7, 14, 21<br>土 曜日 18:30～20:30 予備日: 11／28                  | 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！                                                         |
|        | スポーツde長生き        | 一 般<br>25     | 本協会スポーツ指導員       | 10 | ¥3,000 | 10／6, 13, 20, 27, 11／10, 17, 24, 12／1, 8, 15<br>火 曜日 13:45～15:00 予備日: 12／22                  | 倉敷武道館2F柔道場     | 筋トレ・脳トレ・バランス運動を中心に、ニュースポーツも取り入れみんなで楽しみながら運動します。                                  |
|        | Jr.ソフトテニス        | 小学3～6年生<br>35 | 倉敷ソフトテニス協会       | 8  | ¥4,400 | 9／26, 10／10, 17, 24, 31, 11／14, 28, 12／5<br>土 曜日 14:00～16:00 予備日: 12／12, 19, 26              | 水島中央公園テニスコート   | ボールやラケットに慣れることからはじめ、<br>ゲームができるよう目指します！                                          |
|        | Jr.テニス           | 小中学生<br>40    | 倉敷ジュニアテニス<br>クラブ | 8  | ¥4,400 | 9／26, 10／10, 17, 24, 31, 11／14, 28, 12／5<br>土 曜日 14:00～16:00 予備日: 12／12, 19, 26              | 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。<br>まったく初めてでも大丈夫！ラリーが続くと楽しいよ♪                                     |
|        | Jr.ダンス           | 小学1～3年生<br>20 | SACO・RYO         | 6  | ¥3,000 | 10／7, 14, 21, 28, 11／4, 11<br>水 曜日 16:00～17:00 予備日: 11／18                                    | 倉敷運動公園野球場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。<br>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？<br>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       | 小学生<br>60     | 長 山 桂 一 他        | 6  | ¥3,300 | 10／17, 24, 11／14, 21, 28, 12／5<br>土 曜日 10:00～12:00 予備日: 12／19                                | 水島体育館          | ミニバス用のゴールとボールを使います。<br>低中高学年に分かれるので安心！                                           |
| キッズ    | ドッジボール(水島)       | 小学生<br>50     | 岡山県ドッジボール<br>協会  | 6  | ¥3,300 | 9／26, 10／17, 24, 11／14, 21, 28<br>土 曜日 14:00～16:00 予備日: 12／19                                | 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、<br>ルールを覚えてゲームができるよう目指します。                               |
|        | 基礎運動ステップアップ(倉敷)★ | 小学1～3年生<br>20 | 本協会<br>スポーツ指導員   | 5  | ¥2,500 | 9／18, 25, 10／2, 9, 23<br>金 曜日 17:00～18:00 予備日: 10／30                                         | 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、<br>基本動作の走る・投げる・跳ぶなどの動作も取り入れます。 |
|        | キッズダンス           | 年長組<br>15     | SACO・RYO         | 6  | ¥3,000 | 10／7, 14, 21, 28, 11／4, 11<br>水 曜日 15:00～16:00 予備日: 11／18                                    | 倉敷運動公園野球場2F研修室 | 音楽にあわせてカラダを動かす事が『楽しい』と<br>知ってもらえます。<br>先生と同じ動きををする中でも感じたままに踊ってみましょう♪             |
|        | 園児のボール教室         | 年中・年長組<br>20  | 本協会<br>スポーツ指導員   | 3  | ¥1,500 | 12／23, 24, 25<br>平日集中 15:00～16:00 予備日: 12／28                                                 | ウエイトリフティング場    | ボールをメインに体を動かす楽しさを身に着けよう！                                                         |
| キッズ    | ちびっこスポーツ(倉敷)★    | 年長組<br>18     | 本協会<br>スポーツ指導員   | 5  | ¥2,500 | 9／18, 25, 10／2, 9, 23<br>金 曜日 16:00～17:00 予備日: 10／30                                         | 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！<br>体を動かして一緒に楽しもう！                                      |
|        | ちびっこかけこ          | 年長組<br>20     | 本協会<br>スポーツ指導員   | 3  | ¥1,500 | 10／8, 15, 22<br>木 曜日 15:00～16:00 予備日: 10／29, 11／12, 19                                       | 倉敷運動公園陸上競技場    | かっこよく！速く！走れるようになるために、<br>上手な体の動かし方から練習します。                                       |

※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。  
教室に★印しているところは、締切が8／18（火）締切必着。  
他教室は、9／14（月）締切必着。



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）