

# 令和6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	10	¥4,500	1/6, 20, 27, 2/3, 10, 17, 3/3, 10, 17, 24 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&ストロングネーション	小学5年生以上 40	K.CHIKA	10	¥4,500	1/9, 16, 23, 30, 2/6, 13, 20, 27, 3/6, 13 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(筋カト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	1/9, 16, 23, 30, 2/6, 13, 20, 27, 3/6, 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	10	¥4,500	1/6, 20, 27, 2/3, 10, 17, 3/3, 10, 17, 24 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	1/7, 14, 21, 28, 2/4, 18, 25, 3/4, 11, 18 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	宮永 裕美子	10	¥4,500	1/8, 15, 22, 29, 2/5, 12, 19, 26, 3/5, 12 水曜日 10:00~11:30	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	¥4,500	1/9, 16, 23, 30, 2/6, 13, 20, 27, 3/6, 13 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	1/10, 17, 24, 31, 2/7, 14, 21, 28, 3/7, 14 金曜日 10:00~11:30	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	¥4,500	1/9, 16, 23, 30, 2/6, 13, 20, 27, 3/6, 13 木曜日 10:00~11:30	ふれあいセンター研修室	南国気分ではリラックス。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	1/10, 17, 24, 31, 2/7, 14, 21, 28, 3/7, 14 金曜日 10:00~10:45	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 25	シンコースポーツ	10	¥3,000	1/8, 15, 22, 29, 2/5, 12, 19, 26, 3/5, 12 水曜日 13:15~14:00	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！
(小学生)	Jr.ソフトテニス	小学3~6年生 35	倉敷ソフトテニス協会	8	¥4,000	1/11, 18, 25, 2/1, 8, 15, 22, 3/1 土曜日 14:00~16:00 予備日: 3/8, 15, 22	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始め、ゲームができるよう目指します！
	Jr.テニス	小学3~中学生 40	倉敷ジュニアテニスクラブ	8	¥4,000	1/11, 18, 25, 2/1, 8, 15, 22, 3/1 土曜日 14:00~16:00 予備日: 3/8, 15, 22	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。まったく初めてでも大丈夫！ラリーが続くと楽しいよ！
	ミニバスケットボール	小学生 60	長山 桂 一 他	6	¥3,000	1/18, 25, 2/1, 15, 22, 3/1 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(水島)	小学生 50	岡山県ドッジボール協会	6	¥3,000	1/18, 25, 2/1, 15, 22, 3/1 土曜日 14:00~16:00	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。
	基礎運動ステップアップ(玉島)	小学1~3年生 20	本協会 スポーツ指導員	6	¥3,000	1/25, 2/1, 15, 22, 3/1, 15 土曜日 10:00~11:00	玉島の森体育館	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。
	チャレンジ鉄棒(福田)	小学1~3年生 16	本協会 スポーツ指導員	6	¥3,000	1/15, 22, 29, 2/5, 12, 19 水曜日 17:00~18:00	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！
(幼児)	ちびっこスポーツ(福田)	年長組 18	本協会 スポーツ指導員	6	¥3,000	1/15, 22, 29, 2/5, 12, 19 水曜日 15:30~16:30 2018.4.2~2019.4.1生まれの子	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	本協会 スポーツ指導員	5	¥2,500	1/14, 21, 28, 2/4, 18 火曜日 15:00~16:00 2018.4.2~2020.4.1生まれの子	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！



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)