

# 令和7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	ズンバ&ストロングネーション	小学5年生以上 40	K.CHIKA	10	¥5,000	4/3, 10, 17, 24, 5/1, 8, 15, 22, 29, 6/5 木曜日 19:00~20:30 予備日: 6/12	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て汗を流しましょう♪「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	¥5,000	4/10, 17, 24, 5/1, 8, 15, 22, 29, 6/5, 12 木曜日 10:00~11:30 予備日: 6/19	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	4/7, 14, 21, 28, 5/12, 19, 26, 6/2, 9, 16 月曜日 10:00~12:00 予備日: 6/23	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。
	太極拳(初心者)	一般 20	徳永 幸枝 他	15	¥7,500	4/8, 15, 22, 5/20, 27, 6/3, 10, 17, 24, 7/1, 15, 29, 8/5, 19, 26 火曜日 10:00~11:30 予備日: 9/2	ふれあいセンター研修室	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	4/8, 15, 22, 5/13, 20, 27, 6/3, 10, 17, 24 火曜日 10:00~11:30 予備日: 7/1	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	4/2, 9, 16, 23, 5/14, 21, 28, 6/4, 11, 18 水曜日 10:00~11:30 予備日: 6/25	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	4/3, 10, 17, 24, 5/1, 8, 15, 29, 6/5, 12 木曜日 10:00~11:30 予備日: 6/19	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	4/11, 18, 25, 5/2, 9, 16, 23, 30, 6/6, 13 金曜日 10:00~11:30 予備日: 6/20	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	4/10, 17, 24, 5/8, 15, 22, 29, 6/5, 12, 19 木曜日 10:00~11:30 予備日: 6/26	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	4/4, 11, 18, 25, 5/2, 9, 16, 23, 6/6, 13 金曜日 10:00~10:45 予備日: 6/20	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	4/2, 9, 16, 23, 5/7, 14, 21, 28, 6/4, 11 水曜日 13:15~14:00 予備日: 6/18	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!
	早朝テニス	中学生以上 60	倉敷ジュニアテニス クラブ	14	¥9,750	4/5, 12, 26, 5/10, 31, 6/7, 14, 28, 7/5, 12, 19, 26, 8/2, 9 土曜日 7:00~9:00 予備日: 8/23, 30, 9/6, 13, 20, 27	倉敷テニスコート(No.1~4)	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	¥6,500	4/19, 26, 5/10, 17, 24, 31, 6/7, 14, 21, 28 土曜日 18:30~20:30 予備日: 7/5	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3~6年生 35	倉敷ソフトテニス協会	10	¥5,500	4/5, 12, 19, 26, 5/10, 17, 24, 31, 6/7, 14 土曜日 14:00~16:00 予備日: 6/21, 28, 7/5, 12, 19	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、 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	10	¥5,500	4/5, 12, 19, 26, 5/10, 17, 24, 31, 6/7, 14 土曜日 14:00~16:00 予備日: 6/21, 28, 7/5, 12, 19	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!
	Jr.ダンス	小学1~3年生 20	SACO・RYO	6	¥3,000	4/9, 16, 23, 5/7, 14, 21 水曜日 16:00~17:00 予備日: 5/28	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。 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!
	ドッジボール(真備)	小学生 50	岡山県ドッジボール 協会	6	¥3,300	4/19, 26, 5/17, 24, 31, 6/21 土曜日 10:00~12:00 予備日: 6/28	真備総合公園体育館	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。
	基礎運動ステップアップ(福田)	小学1~3年生 20	本協会 スポーツ指導員	5	¥2,500	4/4, 11, 18, 25, 5/9 金曜日 17:00~18:00 予備日: 5/23	福田公園体育館	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	年長組 15	SACO・RYO	6	¥3,000	4/9, 16, 23, 5/7, 14, 21 水曜日 15:00~16:00 予備日: 5/28	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 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!
	運動能力アップ(児島)	年中・年長組 20	本協会 スポーツ指導員	5	¥2,500	5/17, 24, 6/14, 21, 28 土曜日 10:00~11:00 予備日: 7/5	児島武道館柔道場	この年代は多様な動きを体験することが大事です。 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(年中)	年中組 12	本協会 スポーツ指導員	5	¥2,500	6/4, 11, 18, 25, 7/2 水曜日 16:00~17:00 予備日: 7/9	倉敷運動公園野球場2F研修室	この年代は多様な動きを体験することが大事です。 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)	年少組 12	本協会 スポーツ指導員	5	¥2,500	6/4, 11, 18, 25, 7/2 水曜日 15:00~16:00 予備日: 7/9	倉敷運動公園野球場2F研修室	この年代は多様な動きを体験することが大事です。 いろいろな運動遊びにチャレンジしよう!

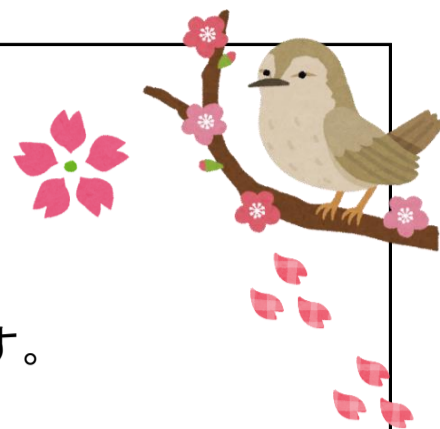
※4月1日時点で年長は5歳児、年中は4歳児、年少は3歳児。





令和7年度

# 春季スポーツ教室申込方法



## ◆申込方法

○HPから、もしくはハガキか市内運動公園窓口等に設置してある申込用紙に下記必要事項を記入し、郵送又は持参してください。

## ◆申込時の注意事項

- ハガキ1通につき、1教室のみの申込みです。HP・ハガキ共に3名まで連記できます。
- 1教室に同一人物が重複して申し込んだ場合は無効となります。
- 電話での申し込みはできません。

## ◆申込締切日

**☆令和7年3月17日(月)必着☆**

- 各公園窓口受付時間 8:30~19:00(時間厳守)
- ※水島ふれあいセンターは月曜、水泳センターは火曜が休館日です。



## ◆受講者の決定

- 申込みが定員を超えた場合は抽選となります。
- 抽選結果及び詳細について、当落に関わらず全員に後日ハガキもしくはメールで連絡します。



※申込締切後、1週間経っても案内が届かない場合は、お問い合わせください。

## ◆その他

- 対象は、市内に在住・通勤・通学の方に限ります。(締切後は市外も可)
- 申込人数が定員の半数以下の教室は、開催を見合わせる場合があります。
- 一部教室は、用具(ラケット等)の貸出もあります。(原則1季のみ)



## ◆ハガキ記入例(郵送の場合)



<宛名>

<裏面>

63 710-0835

スポーツ振興協会 四十瀬4番地

①教室名  
②氏名(フリガナ)  
③住所  
④昼間連絡先  
⑤緊急連絡先(本人以外)  
※区分:リフレッシュのみ  
⑥学校(園)名・新学年  
⑦初参加の方は(初)と記入  
⑧同意する  
(個人情報の取扱いについて)

ホームページからお申込みできます!

詳しくは [倉敷スポーツナビ](#) をご確認ください。

QRコードはこちら



○個人情報の取り扱いについて下記内容をご確認のうえ、お申込みください。

### 【個人情報の取り扱いについて】

- ①お預かりした個人情報は、当該教室の参加申込手続き(抽選・連絡等)に利用します。
- ②お預かりした個人情報は、法令等による場合を除き、ご本人の同意を得ることなく、第三者に提供することはありません。
- ③お預かりした個人情報の取扱いを委託します。
- ④お預かりした個人情報は、ご本人からの開示等(利用目的の通知、開示、内容の訂正、追加又は削除、利用の停止、消去及び第三者への提供の停止)の求めに応じます。その際は、下記⑥窓口までお問い合わせください。
- ⑤個人情報の提供は任意ですが、必要な個人情報を提供いただけない場合、参加できない場合があります。
- ⑥個人情報の管理者  
公益財団法人倉敷市スポーツ振興協会 事務局長  
個人情報の苦情及び取扱いに関する窓口  
〒710-0835 倉敷市四十瀬4番地(倉敷運動公園野球場内)  
公益財団法人倉敷市スポーツ振興協会事務局  
Tel(086)434-8631 (8:30~17:15 土・日・祝休み)

