令和8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 60	小野 美由紀 ※講師が変わります。	9	¥4,500	1／18，25，2／1，8，15，22，3／1，8，15 月曜日　19:00～20:30　予備日：3／29	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	¥5,000	1／7，14，21，28，2／4，18，25，3／4，11，18 木曜日　19:00～20:30　予備日：3／25	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 40	川崎 美智子	10	¥5,000	1／7，14，21，28，2／4，18，25，3／4，11，18 木曜日　10:00～11:30　予備日：3／25	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	9	¥4,500	1／18，25，2／1，8，15，22，3／1，8，15 月曜日　10:00～12:00　予備日：3／29	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	1／5，12，19，26，2／2，9，16，3／2，9，16 火曜日　10:00～11:30　予備日：3／23，30	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 32	宮永 裕美子	10	¥5,000	1／6，13，20，27，2／3，10，17，24，3／3，10 水曜日　10:00～11:30　予備日：3／17，24	水島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（水島）	一般 32	森本 理恵	10	¥5,000	1／8，15，22，29，2／5，12，19，26，3／5，12 金曜日　10:00～11:30　予備日：3／19，26	水島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、 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 32	岸本 恵子	10	¥5,000	1／7，14，21，28，2／4，18，25，3／4，11，18 木曜日　10:00～11:30　予備日：3／25	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。 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	1／8，15，22，29，2／5，12，19，26，3／5，12 金曜日　10:00～10:45　予備日：3／19，26	モトヤユナイテッドスタジアム倉敷 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	1／6，13，20，27，2／3，10，17，24，3／3，10 水曜日　13:15～14:00　予備日：3／17，24	モトヤユナイテッドスタジアム倉敷 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♪
	スポーツde長生き	一般 25	本協会 スポーツ指導員	10	¥3,000	1／5，12，19，26，2／2，9，16，3／2，9，16 火曜日　13:45～15:00　予備日：3／23，30	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.	ミニバスケットボール	小学生 60	長山桂一 他	5	¥2,750	1/16，23，2/20，27，3/6 土曜日　10:00～12:00　予備日：3／20	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	5	¥2,750	1/16，23，2/20，27，3/6 土曜日　14:00～16:00　予備日：3／20	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。
	ハンドボール	小学3～6年生 30	本協会 スポーツ指導員	6	¥3,300	1/5，12，19，26，2/2，9 火曜日　17:00～18:30　予備日：2／16	水島体育館	ハンドボールの基本的なボールの扱い方や、格好良いジャンプシュートを学ぼう！
	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	1/16，23，2/6，20，27 土曜日　10:00～11:00　予備日：なし	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 20	本協会 スポーツ指導員	5	¥2,500	1／6，13，20，27，2／3 水曜日　15:00～16:00　予備日：2／10	シマダみらいアリーナ水島※	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！
	運動能力アップ（倉敷）	年中・年長組 15	本協会 スポーツ指導員	5	¥2,500	2／2，9，16，3／2，9 火曜日　15:00～16:00　予備日：3／16	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	1／8，15，22，29，2／5 金曜日　15:00～16:00　予備日：2／12	モトヤユナイテッドスタジアム倉敷 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。

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）

※倉敷運動公園野球場から「モトヤユナイテッドスタジアム倉敷」に愛称が変更
※水島緑地福田公園体育館から「シマダみらいアリーナ水島」に愛称が変更