

## 令和3年度 スポーツ教室実施計画

### ★8回1期の開催★

教室名	時間	曜日	春期	秋期	参加料	定員	会場	内容
チアダンス	19:00～ 20:30	月	4/26(体験教室) 5/10.17.24.31 6/ 7.14.21.28	8/30(体験教室) 9/6.13.27 10/ 4.11.18.25 11/ 1	4,400円/期	20人	サブアリーナ または 会議室 2F体育室	子どもから大人までを対象に、チアダンスを楽しみながら体を動かし、リズム感を養います。
骨盤調整	10:00～ 11:30	火	4/27(体験教室) 5/11.18.25 6/ 1. 8.15.22.29	8/31(体験教室) 9/ 7.14.21.28 10/ 5.12.19.26	4,400円/期	20人	サブアリーナ または 会議室 2F体育室	体操や筋膜ストレッチで不調を改善し、骨盤を中心に全身を自力で調整する力を身につけます。(妊婦可)
ピラティス	18:30～ 20:00	水	4/28(体験教室) 5/12.19.26 6/ 2. 9.16.23.30	9/ 1(体験教室) 9/ 8.15.22.29 10/ 6.13.20.27	4,400円/期	20人	サブアリーナ または 会議室 2F体育室	呼吸で身体を活性化させ姿勢を整えます。関節の動きをなめらかにし、背骨を柔軟に動かす事です。なやかな引き締まった身体を目指します。
ベーシックヨガ (昼コース)	10:00～ 11:30	木	5/ 6(体験教室) 5/13.20.27 6/ 3.10.17.24 7/ 1	9/ 2(体験教室) 9/ 9.16.30 10/ 7.14.21.28 11/ 4	4,400円/期	20人	サブアリーナ または 会議室 2F体育室	呼吸と瞑想を通じて身体のバランスを整え、心身共にリラックスした健康的な身体づくりができます。
ベーシックヨガ (夜コース)	20:00～ 21:30	金	4/30(体験教室) 5/ 7.14.21.28 6/11.18.25 7/ 2	9/ 3(体験教室) 9/10.17.24 10/ 1. 8.15.22.29	4,400円/期	20人	サブアリーナ または 会議室 2F体育室	呼吸と瞑想を通じて身体のバランスを整え、心身共にリラックスした健康的な身体づくりができます。

### ★1日単位で開催される教室★

教室名	時間	曜日							参加料	定員	会場	内容
エンジョイ グラウンドゴルフ	10:00～ 11:30	火	4月 20 27	5月 11 25	6月 1 8 22 29	9月 7 21 28	10 月 5 19 26	11 月 2	330円/回	30人	陸上競技場 球技場	誰もが気軽に参加でき、設定されたコースを回る事ができます。
ミズノスポーツ塾	(幼児) 17:00～ 17:45 (小学生) 18:00～ 19:00	木	(1期)4月22日.5月13日.6月17日 (2期)7月8日.8月19日.9月30日 (3期)10月14日.11月18日.12月16日						(幼児) 400円/回 (小学生) 550円/回	15人	サブアリーナ	幼児(年中・年長)、小学生(低学年推奨)を対象に跳び箱・マット・鉄棒の苦手克服やミズノ独自のグッズ「ヘキサスロン」を用いた運動遊びを行います。
かけっこ教室	(低学年) 17:30～ 18:30 (高学年) 19:00～ 20:00		8月 2. 3. 4日						550円/回	24人	屋内 練習走路	小学生を対象に、走り方の基本や速く走れるコツを学びます。

1. 受付期間 (春)受付中 (秋)8月1日～ ※定員になり次第、締め切り
2. 受付時間 9:00～17:00
3. 受付方法 電話または窓口
4. 必要事項 氏名、電話番号他