

令和元年度 宮前スポーツセンター スポーツ教室 (第三期)

月曜日	卓球(初級)/島田 由明 中学生を除く15歳以上/定員45名 9:00~10:30 10/7~12/16 (10/14・28、11/4・25はお休み) これから卓球を始めたい方や、基礎からやり直したい方向けです。 ¥4,700 [全7回]	卓球(中級)/島田 由明 中学生を除く15歳以上/定員45名 10:35~12:05 10/7~12/16 (10/14・28、11/4・25はお休み) 30回以上のストロークができる方や、更にスキルアップをしたい方向けです。 ¥4,700 [全7回]	骨盤すっきりエクササイズ①/今泉 優子 ☆ 20歳~60歳未満/定員35名 12:30~13:30 10/7~12/16 (10/14・28、11/4・25はお休み) 姿勢が悪いとあきらめている方や、美しい姿勢を得たい方にお勧めです。 ¥4,500 [全7回]	骨盤すっきりエクササイズ②/今泉 優子 ☆ 60歳以上/定員35名 13:45~14:45 10/7~12/16 (10/14・28、11/4・25はお休み) 姿勢が悪いとあきらめている方や、美しい姿勢を得たい方にお勧めです。 ¥4,500 [全7回]	
	火曜日	バレーボール/小川 秋男 中学生を除く15歳以上/定員25名 9:00~10:45 10/1~12/24 (10/22、11/12はお休み) 楽しみながらバレーボールの基本習得と技術の向上を目指します。 ¥7,700 [全11回]	ZUMBA GOLD/KIYOMI 中学生を除く15歳以上/定員50名 11:00~12:00 10/1~12/24 (10/22はお休み) ラテン系の曲を中心に様々なエクササイズを楽しみます。 ¥7,800 [全12回]	やさしいヨガ/朝倉 久美子 中学生を除く15歳以上/定員50名 12:30~13:30 10/1~12/24 (10/22はお休み) 呼吸調整から丁寧にいきます。ポーズ(アーサナ)は少なめのゆったりプログラムです。 ¥7,800 [全12回]	パワーヨガ/朝倉 久美子 中学生を除く15歳以上/定員50名 13:40~14:40 10/1~12/24 (10/22はお休み) 簡単な太陽礼拝を中心に動いていき、心身のバランスを見ていきます。 ¥7,100 [全12回]
		ヨガ/朝倉 久美子 中学生を除く15歳以上/定員50名 14:50~16:05 10/1~12/24 (10/22はお休み) 「呼吸とイメージ」を大切に自分自身とゆったり向き合い合うヨガの時間です。 ¥7,800 [全12回]	幼児フットサル/AC等々力 ☆ 4歳~未就学児/定員40名 15:30~16:30 10/1~12/17 (10/22はお休み) ボールを使用して運動神経を刺激します。簡単な運動から少々難度の高い運動までチャレンジしていきます。 ¥7,100 [全11回]	ジュニアフットサル①/AC等々力 小学1~2年生/定員40名 16:40~17:50 10/1~12/17 (10/22はお休み) 楽しみながら、簡単な基礎練習から少々難度の高い練習までチャレンジしていきます。 ¥7,100 [全11回]	ジュニアフットサル②/AC等々力 小学3~6年生/定員40名 18:10~19:30 10/1~12/17 (10/22はお休み) 基礎技術向上を目的に、楽しみながら技術向上・チームワークを身に付けていきます。 ¥7,100 [全11回]
		フットサル/AC等々力 中学生以上/定員40名 19:40~21:10 10/1~12/17 (10/22はお休み) パス練習、反射神経を鍛えるトレーニングやゲームを行います。 ¥7,700 [全11回]	アイドルダンス/Minami ☆ 6歳~小学生/定員30名 16:20~17:20 10/8~12/24 J-POP等、いま流行の楽曲でダンスします。 ¥7,100 [全11回]	<p>◆◆◆対象年齢の基準日◆◆◆ ☆マークの教室に限り、教室開催期間中に対象年齢に達していれば参加が可能となります。</p> <p>◆◆◆ 保育について ◆◆◆ 親子スポーツA・B、ピラティス①②③には保育があります。(教室開始時、満5ヶ月~3歳までの幼児が対象) 《親子スポーツA・B》 ◎別途 2,500円 ◎定員 各5名 《ピラティス①②③》 ◎別途 2,700円 ◎定員 ①②各6名 ③4名</p>	
水曜日		バドミントン(実践)/ラケットショップフジ 中学生を除く15歳以上/定員45名 9:00~10:30 10/2~12/18 (10/30、11/27はお休み) 経験者で、ダブルスのゲームができる方向けです。 ¥7,200(シャトル代含む)[全10回]	バドミントン(基礎)/ラケットショップフジ 中学生を除く15歳以上/定員45名 10:45~12:15 10/2~12/18 (10/30、11/27はお休み) これから始めたい方や、基礎からやり直したい方向けです。 ¥7,200(シャトル代含む)[全10回]	親子スポーツA/横浜体育クラブ 令和元年度中に2~4歳になる幼児と保護者/定員30組 9:30~10:30 10/2~12/18 ボール・マット・平均台等を使いながら様々な運動プログラムを体験します。 ¥7,800[全12回] ※別途保育有	親子スポーツB/横浜体育クラブ 令和元年度中に2~4歳になる幼児と保護者/定員30組 10:45~11:45 10/2~12/18 ボール・マット・平均台等を使いながら様々な運動プログラムを体験します。 ¥7,800[全12回] ※別途保育有
	ナニアロハ/加賀尾 元美 中学生を除く15歳以上/定員50名 12:10~13:10 10/2~12/25 フラダンスと有酸素運動を融合したプログラムです。 ¥8,400 [全13回]	42式太極剣/松本 桂子 15歳以上の太極拳経験者/定員50名 14:55~16:10 10/2~12/18 (11/20はお休み) 始めは総合42式太極拳を行います。メインは剣を使った42式太極剣です。 ¥7,100 [全11回]	<p>◆◆◆申し込み方法◆◆◆ ◎官製はがき持参・または往復はがきでお申込みください。 8月31日(土)必着 ◎応募は一教室につき一人1枚でお願いします。 ◎定員を超えた場合、市内在住・在勤・在学の方を優先し抽選を行います。 ※再募集については裏面をご覧ください。</p>		
	<p>※施設の都合上、最終日を延長する場合があります。あらかじめご了承ください。</p>				

令和元年度 宮前スポーツセンター スポーツ教室 (第三期)

木曜日	ママのリハビリーピクス/杉田 茂子 生後3ヶ月～3歳の幼児と保護者/定員60組 9:30～10:30 10/3～12/26 (11/14はお休み) お子様と一緒に遊びながらママの体をリハビリーします。 ¥7,800 [全12回]	プラティス①/菅野 桃与 中学生を除く15歳以上/定員35名 12:20～13:20 10/3～12/26 負荷が少なく緩やかな動きで体の奥の筋肉を鍛えるトレーニングです。 ¥8,400[全13回]※別途保育有	プラティス②/菅野 桃与 中学生を除く15歳以上/定員35名 13:30～14:30 10/3～12/26 負荷が少なく緩やかな動きで体の奥の筋肉を鍛えるトレーニングです。 ¥8,400[全13回]※別途保育有	プラティス③/菅野 桃与 中学生を除く15歳以上/定員35名 14:40～15:40 10/3～12/26 負荷が少なく緩やかな動きで体の奥の筋肉を鍛えるトレーニングです。 ¥8,400[全13回]※別途保育有
	いきいき体操①/澤井 純子 ☆ 60歳以上/定員35名 12:30～13:30 10/3～12/26 (10/31はお休み) 身体に必要な筋肉や柔軟性を養い姿勢の改善にも役立ちます。 ¥7,800 [全12回]	いきいき体操②/澤井 純子 ☆ 60歳以上/定員35名 13:40～14:40 10/3～12/26 (10/31はお休み) 身体に必要な筋肉や柔軟性を養い姿勢の改善にも役立ちます。 ¥7,800 [全12回]	幼児からだ遊び/横浜体育クラブ 令和元年度中に5・6歳になる幼児/定員40名 15:10～16:10 10/3～12/19 遊びの中から体を動かすことの喜びを体感するとともに独立心や積極性及び平衡性・敏捷性も養います。 ¥7,800 [全12回]	小学生体育/横浜体育クラブ 小学生/定員40名 16:20～17:20 10/3～12/19 跳び箱や鉄棒等を使い、基礎的な運動能力と体力を高めていきます。 ¥7,800 [全12回]
	ジュニアテニス①/田辺 雅章 小学1～3年生/定員24名 16:00～17:00 10/3～12/26 「プレイ&ステイ」というメニューを採用した、初心者やジュニアに通じたメニューで行います。 ¥9,800 [全13回]	ジュニアテニス②/田辺 雅章 小学3～6年生/定員24名 17:10～18:10 10/3～12/26 「プレイ&ステイ」というメニューを採用した、初心者やジュニアに通じたメニューで行います。 ¥9,800 [全13回]	◆◆◆再募集について◆◆◆ ◎定員に満たない教室は、 9月7日(土) より再募集します 教室の空き状況を電話で確認の上、ご来館いただき受講料をお納めください。(電話予約不可)	

金曜日	椅子に座って脳トレ/新井沙与 ☆ 65歳以上/定員35名 12:30～13:30 10/4～12/20 体力に自信のない方でも大丈夫です。ゆっくり、じっくり筋力をつけましょう。 ¥7,100 [全12回]	格闘エクササイズ/遠藤 昌彦 中学生を除く15歳以上/定員50名 14:00～15:00 10/4～12/27 音楽に合わせて、ホッピングの動作と筋力トレーニングを融合させた爽快感のある有酸素運動です。 ¥8,400 [全13回]	こどもダンス①/CHIKA ☆ 4歳～小学2年生/定員40名 15:30～16:30 10/4～12/20 主にHIPHOP系のダンスです。表現力や柔軟性を養います。 ¥7,800 [全12回]	こどもダンス②/CHIKA 小学2～6年生/定員40名 16:40～17:40 10/4～12/20 主にHIPHOP系のダンスです。表現力や柔軟性を養います。 ¥7,800 [全12回]
-----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

土曜日	パルビックエクササイズ/杉田 茂子 中学生を除く15歳以上/定員50名 18:30～19:30 10/5～12/28 (10/19・26、11/16・23、12/14はお休み) 骨盤調整のストレッチや骨盤を支える筋肉を鍛えます。 ¥5,200 [全8回]	◆◆往復はがきの記入見本◆◆ ◎電話番号は、普段連絡の取れる番号をご記入ください。 ◎「親子スポーツ」「ママのリハビリーピクス」で、兄弟・双子での参加の場合は、追加人数分の料金を別途いただきます。お申込み時にその旨をご記入ください。 ※消えるボールペン(フリクション等)のご使用はおやめください。		
-----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

【往信表】	【返信裏】
〒 62 216-0011 宮前スポーツセンター 行 神奈川県 犬蔵一宮前区 三	白紙 ※何も記入しないでください

【返信表】	【往信裏】
〒 62 - (申込者の氏名)様 申込者の住所	○教室名 ○氏名 (ふりがな) ※親子教室はお子様の氏名とふりがなも記入 ○性別 ○年齢 ※小学生は学年も記入 ※親子教室・未就学児対象教室はお子様の生年月日を記入 ○住所、電話番号 ※市内在勤、在学の方はその旨を記入 ※保育希望の方はお子様の氏名、性別、生年月日を記入