

# 令和3年度 宮前スポーツセンター スポーツ教室 (第四期)

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 <b>9:00~10:30</b> 1/17~3/14 (1/24、2/28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。 <b>¥4,900 [全7回]</b>	卓球(中級)/島田 由明 中学生を除く15歳以上/定員45名 <b>10:35~12:05</b> 1/17~3/14 (1/24、2/28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。 <b>¥4,900 [全7回]</b>	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 <b>12:30~13:30</b> 1/17~3/14 (1/24、2/28はお休み) 骨盤から全身を美しく伸ばし、楽しくボディメイクを目指します。 <b>¥4,700 [全7回]</b>	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 <b>13:45~14:45</b> 1/17~3/14 (1/24、2/28はお休み) 骨盤から全身を美しく伸ばし、楽しくボディメイクを目指します。 <b>¥4,700 [全7回]</b>
-----	---	--	---	---

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 <b>9:00~10:45</b> 1/4~3/29 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。 <b>¥9,300 [全13回]</b>	ZUMBA GOLD/KIYOMI 中学生を除く15歳以上/定員50名 <b>11:00~12:00</b> 1/4~3/29 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。 <b>¥8,600 [全13回]</b>	やさしいヨガ/MISATO 中学生を除く15歳以上/定員50名 <b>12:30~13:30</b> 1/4~3/29 背骨を動かし、肩こりや腰痛の予防・改善を目指すYOGAです。 <b>¥8,600 [全13回]</b>	パワーヨガ/MISATO 中学生を除く15歳以上/定員50名 <b>13:40~14:40</b> 1/4~3/29 全身をくまなく使い、爽快感を味わえる運動量多めのYOGAです。 <b>¥8,600 [全13回]</b>
-----	--	--	--	--

火曜日	ヨガ/MISATO 中学生を除く15歳以上/定員50名 <b>14:50~16:05</b> 1/4~3/29 基本のポーズで緊張と弛緩を繰り返して深いリラクセスを楽しむYOGAです。 <b>¥8,600 [全13回]</b>	幼児フットサル/北村 光 ☆ 4歳~未就学児/定員30名 <b>15:30~16:30</b> 1/11~3/29 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。 <b>¥8,000 [全12回]</b>	ジュニアフットサル①/北村 光 小学1~2年生/定員30名 <b>16:40~17:50</b> 1/11~3/29 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。 <b>¥8,000 [全12回]</b>	ジュニアフットサル②/北村 光 小学3~6年生/定員30名 <b>18:10~19:30</b> 1/11~3/29 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。 <b>¥8,000 [全12回]</b>
-----	--	---	--	--

**◆◆◆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。

**◆◆◆ 保育について ◆◆◆**  
**新型コロナウイルス感染症対策の為、保育中止**

**◆◆◆ 見学について ◆◆◆**  
見学は教室開催日いつでも可能です。個人情報記入後見学者をお渡しいたします。またお子様が見学される場合は、必ず保護者同伴でお願い致します。

火曜日	フットサル/北村 光 中学生以上/定員30名 <b>19:40~21:10</b> 1/11~3/29 パス練習、反射神経を鍛えるトレーニングやゲーム等を行います。 <b>¥8,600 [全12回]</b>	アイドルダンス/Minami ☆ 6歳~小学生/定員30名 <b>16:20~17:20</b> 1/11~3/29 J-POP等、いま流行の楽曲でダンスします。 <b>¥8,000 [全12回]</b>
-----	--	---

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 <b>9:00~10:30</b> 1/12~3/30 (2/23、3/2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。 <b>¥7,500(シャトル代含む)[全10回]</b>	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 <b>10:45~12:15</b> 1/12~3/30 (2/23、3/2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。 <b>¥7,500(シャトル代含む)[全10回]</b>	親子スポーツ/横浜体育クラブ 2歳~令和3年度中に4歳になる幼児と保護者/定員30組 <b>9:20~10:20</b> 1/5~3/30 (2/23はお休み) 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。 <b>¥8,000 [全12回]</b>	ママのリカバリーピクス/杉田 茂子 生後3ヶ月~3歳の幼児と保護者/定員30組 <b>10:45~11:45</b> 1/5~3/30 (2/23はお休み) お子様と一緒に遊びながらママのカラダをリカバリーします。 <b>¥8,000 [全12回]</b>
-----	---	--	---	--

水曜日	みんなのフラ/加賀尾 元美 中学生を除く15歳以上/定員50名 <b>12:10~13:10</b> 1/5~3/30 (2/23はお休み) フラダンスと有酸素運動を融合したプログラムです。 <b>¥8,000 [全12回]</b>	42式太極剣/松本 桂子 15歳以上の太極拳経験者/定員50名 <b>14:55~16:10</b> 1/5~3/23 (2/23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。 <b>¥7,300 [全11回]</b>
-----	--	---

**◆◆◆申し込み方法◆◆◆**

◎ホームページより、または官製はがき・往復はがきでお申込みください。

**11月30日(火)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。

※施設の都合上、最終日を延長する場合があります。また、状況によって、教室が変更・中止になる場合があります。予めご了承ください。

# 令和3年度 宮前スポーツセンター スポーツ教室 (第四期)

木曜日	<b>大人のテニス/田辺 雅章</b> 高校生を除く18歳以上/定員15名 <b>9:00~10:15</b> 1/6~3/31 「テニスエキスプレス」を採用し、初心者でもより早く学んで楽しむメニューを行います。 <b>¥12,600 [全13回]</b>	<b>ピラティス①/菅野 桃与</b> 中学生を除く15歳以上/定員35名 <b>12:20~13:20</b> 1/6~3/31 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。 <b>¥8,600 [全13回]</b>	<b>ピラティス②/菅野 桃与</b> 中学生を除く15歳以上/定員35名 <b>13:30~14:30</b> 1/6~3/31 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。 <b>¥8,600 [全13回]</b>	<b>ピラティス③/菅野 桃与</b> 中学生を除く15歳以上/定員35名 <b>14:40~15:40</b> 1/6~3/31 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。 <b>¥8,600 [全13回]</b>
	<b>いきいき体操①/澤井 純子</b> ☆ 60歳以上/定員35名 <b>12:30~13:30</b> 1/6~3/24 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。 <b>¥8,000 [全12回]</b>	<b>いきいき体操②/澤井 純子</b> ☆ 60歳以上/定員35名 <b>13:40~14:40</b> 1/6~3/24 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。 <b>¥8,000 [全12回]</b>	<b>幼児からだ遊び/横浜体育クラブ</b> 令和3年度中に4~6歳になる幼児/定員40名 <b>15:10~16:10</b> 1/6~3/24 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。 <b>¥8,000 [全12回]</b>	<b>小学生体育/横浜体育クラブ</b> 小学生/定員40名 <b>16:20~17:20</b> 1/6~3/24 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。 <b>¥8,000 [全12回]</b>
	<b>ジュニアテニス①/田辺 雅章</b> 小学1~3年生/定員24名 <b>16:00~17:00</b> 1/6~3/31 「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。 <b>¥10,100 [全13回]</b>	<b>ジュニアテニス②/田辺 雅章</b> 小学3~6年生/定員24名 <b>17:10~18:10</b> 1/6~3/31 「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。 <b>¥10,100 [全13回]</b>	<b>◆◆◆再募集について◆◆◆</b> ◎定員に満たない教室は、 <b>12月5日(日) 10:00</b> 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	<b>椅子に座って脳トレ/新井沙与</b> ☆ 65歳以上/定員35名 <b>12:30~13:30</b> 1/7~3/25 (2/11、3/18はお休み) 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。 <b>¥6,100 [全10回]</b>	<b>格闘エクササイズ/遠藤 昌彦</b> 中学生を除く15歳以上/定員50名 <b>14:00~15:00</b> 1/7~3/25 (2/11はお休み) 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。 <b>¥7,300 [全11回]</b>	<b>キッズチア/CHIKA</b> ☆ 4歳~未就学児/定員40名 <b>15:30~16:30</b> 1/7~3/25 (2/11はお休み) 楽しいをベースにポンポンを使ってかわいくチアダンスを行います。 <b>¥8,500 [全11回]</b>	<b>こどもダンス/CHIKA</b> 小学生/定員40名 <b>16:40~17:40</b> 1/7~3/25 (2/11はお休み) 主にHIPHOP系のダンスです。表現力や柔軟性を養います。 <b>¥7,300 [全11回]</b>
-----	--	--	---	--

土曜日	<b>ハルビックエクササイズ/杉田 茂子</b> 中学生を除く15歳以上/定員50名 <b>18:30~19:30</b> 1/8~3/26 (1/29、2/19、3/12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。 <b>¥6,000 [全9回]</b>	◆◆ホームページからメールでお申込みできるようになりました◆◆ 詳しくは、QRコードを読み取るかHPの「スポーツ教室等」よりお申込みください。 ※申込後、必ず「申込内容の確認」メールが届いていることをご確認ください。 ※「@hotmail」や「@outlook」などのMicrosoft系のメールはご利用いただけません。 ◎「親子スポーツ」「ママのリカバリーピクス」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。	
	◆◆感染症対策について◆◆ ・館内ではマスク着用の徹底をお願いしています。 ・教室を見学する際、個人情報記入後、見学札をつけていただきます。 ・他利用者との接触の機会を減らすため、長時間滞在はご遠慮ください。		往復はがきの記入見本 ※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】

〒 63-0011 宮前スポーツセンター 行

神奈川県 犬蔵一丁目 三

白紙

※何も記入しないでください

【返信表】

〒 [ ]-[ ]-[ ]-[ ]

63 返信

(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

往復はがきの記入見本  
※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。