

令和元年度スポーツ教室

身障者スポーツ教室(1)

月 13:30~15:00

軽体操・ストレッチ・ニュースポーツを体験することを通して、日常的なスポーツ活動を推進し、心身の健康保持・増進を図ることを目的とする。

スケジュール (4/26締切)

5/13・7/1・9/2・11/11
1/6・3/2

市内在住・通勤、
通学者で
療育手帳保持者

参加費
無料

個人参加ソフトバレーボール 「個人ソフバ」

月 19:30~21:30

簡単なパス練習の後、チームを作り試合を行います。ソフトバレーを通してコミュニケーションを図り、いつもと違うメンバーでプレーすることで、応用力と技術力の向上を目指す。

スケジュール (開催人数に達し次第締切)

4/15・5/20・6/17・7/22
8/19・9/30・10/21・11/25
12/16・1/20・2/17・3/16

市内在住・通勤、
通学者で
15歳以上

参加費
1回500円

健幸☆からだメンテナンス教室

木 (1期・2期・3期)
19:30~21:00

第1回 体幹の整え方、体幹筋力の支持力向上
第2回 体幹の整え方、肩甲骨の可動域の広げ方
第3回 体幹の整え方、腰の可動域の広げ方

スケジュール

(1) 5月16・23・30 (5/7締切)
(2) 9月12・19・26 (8/29締切)
(3) 11月7・14・21 (10/24締切)

市内在住・通勤、
通学者で
15歳以上

参加費
各期 それぞれ
1,500円

個人参加フットサル「個サル」

水 19:45~21:45

男女問わず、フットサル初心者～上級者まで当日集まったメンバーを均等に分けてチーム編成し、試合を行う。レベルなどを気にせず誰でも参加できる気軽さが魅力。

スケジュール (各開催日2日前締切)

4/10・5/8・6/12・7/10・8/14
9/11・10/9・11/13・12/11
1/8・2/12・3/11

市内在住・通勤、
通学者で
15歳以上
中学生を除く

参加費
1回
1,000円

らくらく健康教室

木 (1期～6期) (1期あたり4回)
11:00~12:00

生涯健康な身体作りを目指し、普段から運動をしていない方でも気軽に楽しめるよう年間を通して継続的に実施し、運動習慣を身につける事を目的とする。

スケジュール (各期初回の10日前締切)

1 4月4・11・5月9・23
2 6月13・27・7月4・11
3 8月8・22・9月5・19
4 10月3・17・11月7・21
5 12月5・19・1月9・23
6 2月6・13・3月5・19

市内在住・通勤、
通学者で
15歳以上
中学生を除く

参加費
各期 それぞれ
2,000円

(* 1回500円から申し込み可能)

パワーヨガ入門教室

金 13:00~14:15

世界中で親しまれているヨガに筋力トレーニングやストレッチの要素をとり入れた「パワーヨガ」。ゆったりとした音楽をバックに、身体のバランスを整えるエクササイズ。

スケジュール (1/17締切)

1月31
2月7・14・28
3月6・13・20・27

市内在住・通勤、
通学者で
15歳以上
中学生を除く

参加費
4,000円

ナイトヨガ教室(1期・2期・3期)

月 19:30~20:30

日頃の疲れを取り除く心地よい基本のヨガポーズと、頭をリラックスさせてくれるヨガの呼吸法を学ぶ。リラックスした状態で睡眠導入効果が得られ、ストレス解消と身体のバランスを整えるエクササイズ。

スケジュール

(1) 6月3・10・17・24
7月1 (6/17 屋外予定) (5/20締切)
(2) 9月30 (10/14 屋外予定)
10月7・14・21・28 (9/17締切)
(3) 11月25
12月2・9・16・23 (11/11締切)

市内在住・通勤、
通学者で
15歳以上
中学生を除く

参加費
各期 それぞれ
3,000円

ナイターテニス教室

(1期・2期・3期・4期・5期)

金 19:30~21:00

初歩的な技術の習得と基本技術の向上を図る。簡単なダブルスのゲームが行える程度の技術講習。

スケジュール

(1) 4月5・12・19・26・5月10 (先着)
(2) 6月7・14・21・28・7月5 (5/24締切)
(3) 9月6・13・20・27・10月4 (8/23締切)
(4) 12月6・13・20・27・1月10 (11/22締切)
(5) 2月7・14・21・28・3月6 (1/24締切)

市内在住・通勤、
通学者で
15歳以上
中学生を除く

参加費
各期 それぞれ
7,000円

(雨天時は順延)

簡単リフレッシュ体操教室

火 14:40~15:40

第1回 骨盤を引き締め代謝を促進
第2回 血液の流れを良好にする
第3回 冷え予防
第4回 膝・股関節痛の予防と緩和
第5回 アレルギーに負けない身体づくり

スケジュール (10/1締切)

10月15・29
11月5・12・19

市内在住の
中高年の人

参加費
3,000円

- (1) 体幹トレーニング講座
- (2) 歩き方講座
- (3) 腰痛・膝痛予防改善講座
- (4) 効果的！簡単ストレッチと筋トレ講座
- (5) 脂肪燃焼エクササイズ講座
- (6) 体質改善運動講座

土 各クラス10:30~12:00

- (1) 効果的に体幹を鍛えるために、正しいトレーニング方法の講義と実技を実施。
- (2) 効果的なウォーキングを実施するための講義と実技
- (3) 腰痛及び膝痛のメカニズムを学習し、予防改善に向けてのトレーニングを実施。
- (4) 効果的に正しいストレッチと筋力トレーニングを行い、合わせて正しい知識を学習する。
- (5) 初級エアロビクス及び筋力トレーニングを音楽に合わせた様々なステップエクササイズと有酸素運動を実施。
- (6) 日常生活で行われている動きを取り入れ、下肢の筋肉を動かす全身運動と有酸素運動。

スケジュール (開催日の2日前締切)

(1) 4月13・10月14 (再)
(2) 5月18・11月23
(3) 6月15・12月7
(4) 7月6・1月18
(5) 8月17・2月8
(6) 9月14・3月14

市内在住・通勤、
通学者で
15歳以上
中学生を除く

参加費
全12回
毎回の申し込みが必要
1回 500円

火 女性フラダンス教室(夜の部)
19:30~20:30

水 女性フラダンス教室(昼の部)
10:30~11:30

ストレッチ・体操を取り入れたフィットネス・フラ。ゆったりと動くことでリラックス効果もあり、心身共にリフレッシュできる内容

スケジュール

(夜の部) 6月18・25
7月2・9・16 (6/4締切)
8月28
(昼の部) 9月4・11・25
10月2 (8/14締切)

市内在住・通勤、
通学者で
15歳以上の女性
中学生を除く

参加費
各部 それぞれ
3,000円

からだリメイク教室 (前期・後期)

月 10:00~11:30

下半身のシェイプアップトレーニング、体幹の強化、ストレッチヨガを通して、心身共にリフレッシュを図る。

スケジュール

(前期) 5月27
6月3・10・17 (5/13締切)
(後期) 10月21・28
11月11・25 (10/7締切)

市内在住・通勤する
20歳以上の
女性

参加費
各期 それぞれ
1,000円

申込方法

- 往復はがき： 往復はがきの往信用に、受講希望教室名・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・勤務先もしくは学校名(市外在住者のみ)を、返信用に住所、氏名を記入のうえ田辺中央体育館に郵送してください。
- Eメールの場合： タイトルに「〇〇教室希望」、本文に住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・勤務先もしくは学校名(市外在住者のみ)を書いて送信してください。
- * メールでお申し込みの方は、申込後7日以内にメールで受け付けの連絡をいたします。ご連絡のない場合はお手紙ですが電話にてお問い合わせください。
- 来館の場合： 郵便番号・住所・氏名を書いたはがきを持参し、申し込んでください。

* 各教室申込期間内の受け付けとなっております。定員を超えた場合は抽選により受講者を決定します。詳しくは田辺中央体育館までお問い合わせください。

