

【清水町指定管理者自主事業】

令和7年度 第3期 各種スポーツ教室参加者募集！

【清水町スポーツ協会主催】

教室名	内容	日程・時間	対象・定員	会場	参加費	レベル
①チャレンジフィットネス	ミドルエイジの体力アップを目的として、簡単な筋トレと有酸素運動(エアロビクス)を行います。初心者大歓迎！	月曜日 1月19日～3月30日 9:30～10:20	20歳以上の女性 定員：15名	アリーナ または 柔剣道場	5000円 (税込)/10回	☆☆
②パワーアップフィットネス	筋トレと有酸素運動を組み合わせた強度のあるクラス。しっかりと体を動かした後の達成感がやみつきになります！	月曜日 1月19日～3月30日 10:30～11:20	20歳以上の女性 定員：15名	アリーナ または 柔剣道場	5000円 (税込)/10回	☆☆
③ヨガ・リフレ教室	余分な水分を排出して筋肉をほぐし、基礎代謝を上げてストレス解消！	火曜日 1月13日～3月17日 14:00～15:00	20歳以上 定員：20名	トレーニング場 卓球場	5000円 (税込)/10回	☆
④初級卓球教室	卓球が初めての方も大歓迎。一緒に楽しく卓球を行います。	木曜日 1月8日～3月12日 13:00～15:00	40歳以上 定員：20名	トレーニング場 卓球場	5000円 (税込)/10回	☆
⑤はじける筋力アップ エアロビクス教室	エアロビクスやストレッチを通して、体力向上や健康増進を図ります。	金曜日 1月9日～3月13日 9:30～10:20	20歳～49歳 定員：20名	トレーニング場 卓球場	5000円 (税込)/10回	☆☆
⑥いい汗かける エアロビクス教室		金曜日 1月9日～3月13日 10:40～11:30	50歳以上 定員：20名	トレーニング場 卓球場	5000円 (税込)/10回	☆
⑦体幹コンディショニング教室	家庭でもできる身体の可動域と柔軟性を高めるストレッチや、自重を使った体幹筋力トレーニングを行います。日常生活動作や運動機能の向上を目指す教室です。	金曜日 1月9日～3月13日 14:00～15:00	20歳以上 定員：20名	トレーニング場 卓球場	5000円 (税込)/10回	☆
⑧幼児運動能力向上教室	様々な体育種目、運動動作、レクリエーション、遊びを体験し、脳と体をつなぐ神経系にアプローチし、体を上手に動かせるようにし、体を動かす事を楽しみながら将来につながる体作りの教室です。	火曜日 1月13日～3月17日 15:30～16:30	年少・年中・年長 になる幼児 定員：15人	トレーニング場 卓球場	4000円 (税込)/10回	♪
⑨動きづくり運動教室	ブレ・ゴールデンエイジ期に、遊びながら動作を学習することで、走る跳ぶ・投げるなど、お子様の運動能力を効果的に向上させる教室です。	金曜日 1月9日～3月13日 16:00～17:00	小学1年生～ 小学3年生 定員：20名	トレーニング場 卓球場	4000円 (税込)/10回	♪
⑩ランニングラボ	体の使い方+力の動かせ方を学び、速力向上を目指す。いろいろなスポーツが得意になる、怪我をしにくくなる、疲れにくい体になる、日常の姿勢や動きも改善され腰痛や肩こり等の予防になるという副次的効果も期待できる。	金曜日 1月9日～3月13日 17:00～18:00	小学2年生～ 小学6年生 定員：30名	総合運動公園	4000円 (税込)/10回	♪
⑪初級テニス教室 (火曜日)	初心者を対象に硬式テニスの基本を習得し、健康増進を図るテニス教室です。	火曜日：1月6日～ 19:00～21:00	一般の方 定員：30名	外原テニスコート	5500円 (税込)/10回	♪
⑫初級テニス教室 (土曜日)		土曜日：1月10日～ 19:00～21:00	一般の方 定員：30名	外原テニスコート	5500円 (税込)/10回	♪
⑬小学生硬式 テニス教室 (水曜日)		水曜日：12月10日～ 16:15～17:35	小学1年～ 小学6年生 定員：20名	外原テニスコート	7000円 (税込)/10回	♪
⑭小学生硬式 テニス教室 (金曜日)		金曜日：12月12日～ 16:45～18:05	小学1年～ 小学6年生 定員：20名	外原テニスコート	7000円 (税込)/10回	♪

*⑬⑭小学生硬式テニス教室は定員に満たなければ年間を通して受付します。詳しくは問合せ下さい。

【ミス/グループ主催教室】

教室名	内容	日程・時間	対象・定員	会場	参加費	レベル
⑮ミスノ キッズダンス (後期)	音楽に合わせて楽しく身体を動かします。簡単な振付なのでダンス経験がなくても大丈夫です！一緒にリズムに合わせて楽しみましょう♪	月曜日 10月6日～3月16日 ①初級クラス:15:30～16:20 ②中級クラス:16:30～17:20	年長～小学6年生 定員：各15名	トレーニング場 または アリーナ半面	12000円 (税込)/15回	♪
⑯ミスノ 体操教室	楽しみながらからだを動かし、鉄棒・マット・跳び箱運動を中心に、子どもの基礎体力向上を図ります。	木曜日 1月15日～3月19日 ①15:30～16:30 ②17:00～18:00 ③18:10～19:10	①幼児(年少～年長)/20名 ②小学1年生～6年生/10名 ③小学1年生～6年生/15名	①トレーニング場 卓球場 ②・③剣道場	8000円 (税込)/10回	♪
⑰ミスノ バスケットボール	ボール慣れから基礎練習までを楽しみながらステップアップして練習を行います。	木曜日 1月15日～3月19日 ①未経験クラス:17:30～18:30 ②経験クラス:19:00～20:30	①小学1年生～6年生 ②小学1年生～6年生(経験) ～中学1年生(経験/未経験) 定員：各30名	アリーナ半面	①13200円 ②13200円 (税込)/10回	♪
⑱ミスノ ZUMBA	ラテン系の曲を使ったダンス系のエクササイズ。楽しく！をモットーに皆さんで踊りましょう。初めての方も大歓迎です☆	月曜日 1月19日～3月30日 19:00～19:50	中学生以上 定員：15名	会議室	8000円 (税込)10回	☆☆
⑲ミスノ 目指せ！ スッキリBody☆	《健康的で美しい引き締まった身体》を目指すことを目的に、週替わりで有酸素運動や筋力トレーニングを行います。一緒に理想的なボディライン目指しませんか？	月曜日 1月19日～3月30日 20:00～20:50	中学生以上 定員：15名	会議室	8000円 (税込)10回	☆☆
⑳ミスノ ララフィット	ミスノオリジナルグッズを活用し筋力トレーニング、バランストレーニングを行います。音楽に合わせた有酸素運動も行います。	火曜日 1月13日～3月17日 9:30～10:30	60歳以上 定員：15名	会議室	8000円 (税込)10回	☆
㉑ミスノ ピラティス	身体に負担をかけずにインナーマッスルを鍛えるプログラム。	水曜日 1月28日～3月25日 19:00～19:55	中学生以上 定員：20名	会議室/剣道場	4000円 (税込)5回	☆
㉒ミスノ 美温活ストレッチ	一日の疲れを癒し自律神経を整えて心身の緊張をほぐします。ストレッチや、軽い筋エクササイズとリンパ流しやツボを押して、血流をよくすることで免疫力が上がります。運動初心者の方にも安心のプログラム。	水曜日 1月28日～3月25日 20:05～21:00	中学生以上 定員：20名	会議室/剣道場	4000円 (税込)5回	☆
㉓ミスノ ZUMBA®	ダンス経験が無くても大丈夫！ラテンや世界中の音楽に合わせて、楽しく踊りながらカロリー消費&ストレス発散しましょう！	金曜日 1月9日～3月27日 19:10～20:00	中学生以上 定員：14名	会議室	7200円 (税込)9回	☆☆
㉔ミスノ まちぶらノルディック	ノルディックボールの使い方と歩き方など、実施できます！「使ってみただいのけに使用方が分からない」「使用方があっているのか分からない」方など、大歓迎！！	水曜日 1月14日～3月25日 (月2回開催) 10:15～11:45	18歳以上 定員各：10名	屋外	800円(税込)/回	☆

＜ミスノ教室申込みについて＞

25年度より、ミスノの教室申込みが「WEB申込み」に変更となります。

①事前予約制/3期は12/11(木)9時より受付開始となります。

②先着順/申込みは完全WEB申込みのみとなります。

右記QRコードから申込みください。

①右記バーコードをお読み取りください。

②登録メールアドレス入力後、空メールを送信

*迷惑メールを設定している場合、届かない場合があります。

③届いたメールを開き、必要情報を入力

④登録完了

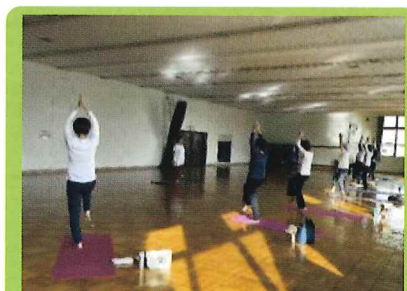


【こちらのQRコードより】

～清水町スポーツ協会主催教室風景～



パワーアップフィットネス



ヨガ・リフレ教室



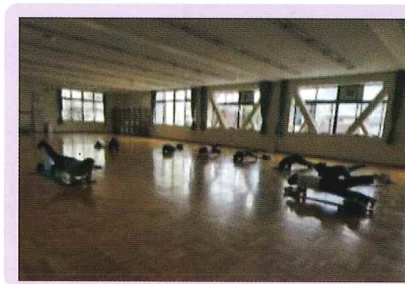
卓球教室



はじける筋力アップエアロビクス教室



いい汗かけるエアロビクス教室



体幹コンディショニング教室



幼児運動能力向上教室



動きづくり教室



小学生硬式テニス教室

～ミズノ教室風景～



キッズダンス



ミズノまつり(幼児)



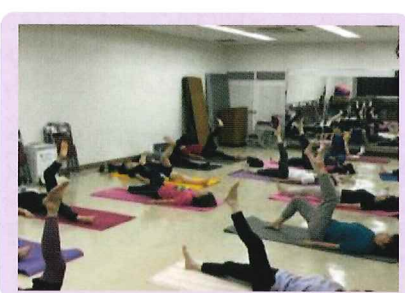
ミズノまつり(小学生)



スッキリボディ



ララフィット



ピラティス

～ミズノ教室風景～



まちぶらノルディック



ZUMBA®



バスケットボール

～申込方法・注意事項～

- *各教室お申込は**12月11日(木)9時より**申込可能となります。
- *表面の教室名の色が『ピンク』一般向け、『イエロー』子ども向け、『グリーン』屋外教室になります。
- *レベルは♪がお子様対象教室、☆の数が運動強度になります。
☆1つが初心者向けです。
- *お問合せの際は、ご希望の教室名と教室番号をお伝え下さい
- *お申込後のキャンセルは負いかねます。また基本的に返金は致しかねます。
ご了承ください。

【スポーツ協会主催教室について】

- お申込みは体育館窓口で申込用紙と受講料を添えてお申込ください。
- *申込用紙・要領は清水町スポーツ協会HPより入手出来ます。

【ミズノグループ主催教室について】

- ①25年度よりミズノグループ主催の教室は完全WEB申込みのみとなります。
3期は、12月11日(木)9時より申込開始となります。
*詳しくは表面を参照ください。
- ②支払いは期払いのみとなります。
- ③教室初回日に清水町体育館受付にてお支払いください。
- ④まちぶらノルディックのみ都度払い(800円)となります。
- ⑤キッズダンスについては前期後期申込みのみとなります。
※前期(5月～9月)、後期(10月～3月)の2期制となります。
- ⑥3期はZUMBAが月曜開催と金曜開催と2種類がございます。
お申込みの際は間違えないようお願い致します。
(共に別の講師が担当致します)

清水町スポーツ協会
ホームページ読み取りコード
//http://web.thn.jp/taikyou.shimizu



『清水町体育館』Instagram
あります！
教室やイベント情報掲載中！
是非、フォローしてください！



SHIMIZUTYOU.MIZUNO



SHIMIZUCHO PHYSICAL ASSOCIATION



【指定管理者】清水町スポーツ協会・ミズノグループ

〒411-0903 静岡県駿東郡清水町堂庭287-1

清水町体育館

<http://web.thn.jp/taikyou.shimizu/>
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7588>

お申し込み・問い合わせ

TEL.055-971-0160

申込方法：体育館受付窓口へ(一部TEL可)

【開館時間】8:30～21:30
【休館日】毎月第3日曜日・年末年始
(12月29日～1月3日)