

【清水町指定管理者自主事業】

# 令和8年度 第1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	ミドルエイジの体カ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 4月20日～6月29日 9:30～10:20	20歳以上の女性 定員:15名	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 4月20日～6月29日 10:30～11:20	20歳以上の女性 定員:15名	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 4月21日～6月30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 4月23日～6月25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 4月24日～6月26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 4月24日～6月26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 4月24日～6月26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、連動動作、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 4月21日～6月30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 4月24日～6月26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 4月24日～6月26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初級バドミントン教室	これからバドミントンを始める方を対象に、楽しく運動が出来る教室です。	金曜日 4月24日～ 19:00～20:30	小学3年生～ 中学3年生 初心者 定員:20名	アリーナ	5500円(税込)/10回	♪
⑫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:4月21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初級テニス教室 (土曜日)		土曜日:4月25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	♪
⑭小学生硬式 テニス教室 (水曜日)	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。	水曜日:4月15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	♪
⑮小学生硬式 テニス教室 (金曜日)		金曜日:4月17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	♪

\*⑭⑮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。

## 【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
⑩ミズノ体操教室	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 5月7日～7月9日 ①15:30～16:30 ②17:00～18:00 ③18:10～19:10	①幼児(年少～年長)/15名 ②小学1年生～6年生/15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	♪
⑪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 5月7日～7月9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	♪
⑬ZUMBA(月)	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。初めての方大歓迎です☆	月曜日 4月27日～7月6日 19:00～19:50	18歳以上 定員:15名	会議室	8000円 (税込)10回	☆☆
⑭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 4月27日～7月6日 20:00～20:50	18歳以上 定員:15名	会議室	8000円 (税込)10回	☆☆
⑯ミズノ ラララフィット	ミズ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 5月12日～7月14日 9:30～10:30	60歳以上 定員:15名	会議室	8000円 (税込)10回	☆
⑰ピラティス	身体に負担をかけずにインナーマッスを鍛えるプログラム。	水曜日 5月13日～7月22日 19:00～19:55	18歳以上 定員:20名	会議室/剣道場	7200円 (税込)9回	☆
⑱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 5月13日～7月22日 20:05～21:00	18歳以上 定員:20名	会議室/剣道場	7200円 (税込)9回	☆
⑳ZUMBA(金)	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 5月8日～7月10日 19:10～20:00	18歳以上 定員:15名	会議室	8000円 (税込)10回	☆☆

## ～申込方法・注意事項～

- \*各教室お申込は**4月6日(月)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。

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/taikyuu.shimizu>



**\* 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。**



【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/taikyuu.shimizu/>

<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7588>

SHIMIZUHO PHYSICAL ASSOCIATION



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

【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)