

前期スポーツ教室時間割表

時間	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
8:30			スマイル体操		
9:00	おはよう エアロ& 楽軽ステップ				ゴルフ①
10:00	親子 うんどう	ひだまり倶楽部 健康運動教室	身体喜び ヨガ		チアユース ソルーナ
11:00	バテスリム ダンス	よくばりエアロ	ステップ台 エアロ& 初めての バレトン		ゴルフ②
12:00	リラックス ヨーカ				シェイプ エアロ
13:00					
14:00	"こころ""からだ"快適!! いきいき教室	やさしいソフトエアロ &リラックスストレッチ	ゴムバンド健康運動	美しくなるヨガ	ゴルフ③
15:00					
16:00					
17:00		キッズストリートダンス	カワイイ体育 チャレンジ 教室幼児		
18:00	チアユース エンジェル	ジュニアストリートダンス	カワイイ体育 チャレンジ 教室児童		
19:00	チアユース ジュニア	K-POP			
20:00	ナイトエア ロビクス		コンディショニング・ヨガ		ゴルフ④
21:00					ゴルフ⑤
22:00					

■1歳~ ■4歳~ ■小学生~ ■中学生~ ■高校生~ ■一般

1 親子うんどう

対象 2020年4月2日~2023年4月1日
生まれの未就園児親子
講師 松岡 泉美・木村 弥生
定員 10組
時間 10:00~11:30
場所 下宮地区公民館
受講料 5,300円
備考 鉄棒・跳び箱・マット・ボール・フープなどを使った運動。親子のふれあい遊び、手遊び、読み聞かせなども行います。

開催日
4/8・22
5/13・27
6/3・17
7/1・8
9/2・9
月曜日
全10回

2 チアユースエンジェル

対象 5歳~小2
講師 栗野 邦子
定員 25人
時間 17:00~18:00
場所 町民体育館剣道場
受講料 6,600円
備考 体を動かす楽しさ、気持ちよさを体感。そして、集団の中でのダンスを通し、相手を思いやる気持ちや礼儀を身につけ、心と体の成長を育みます。

開催日
4/1・8・15・22
5/13・20・27
6/3・10・17・24
7/1・8・22・29
8/5・19・26
9/2・9
7/1~8/26
中央公民館3階
大会議室にて
月曜日
全20回

3 チアユースジュニア

対象 小3~小6
講師 栗野 邦子
定員 25人
時間 18:10~19:10
場所 町民体育館剣道場
受講料 6,600円
備考 「元気な笑顔」・「元気な声」・「のびとキレのある動き」・「チームワーク」を目標に、自分の身体と向き合い曲に合わせて身体を動かしていきます。

開催日
4/1・8・15・22
5/13・20・27
6/3・10・17・24
7/1・8・22・29
8/5・19・26
9/2・9
7/1~8/26
中央公民館3階
大会議室にて
月曜日
全20回

◆各自で運動のできる服装・体育館シューズなどをご用意ください。(着替え・タオル・お茶なども必要に応じてご用意ください。)
◆天候の悪化・町の行事・講師都合・その他の原因により教室の開催が困難な場合は休講とさせていただきます。開催日を振り替えることがあります。ご了承ください。