

卓球教室									
教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	期間	受付日	受付時間	受講料
A1		9:30 ~ 11:00		35人	40回/期	1期 4/5 ~9/6 2期 9/27 ~H23.3/10	3/8(月) 9/6(月)	10:45 ~11:05 11:00 ~11:20	20,000円/期
A2		11:00 ~ 12:30				1期 4/5 ~9/6 2期 6/21 ~9/17 3期 9/27 ~12/6 4期 12/9 ~H23.3/10	3/8(月) 6/17(木) 9/6(月) 12/6(月)	12:30 ~ 12:50	
B1	月・木	13:30 ~ 15:00	一般			1期 4/5 ~9/6 2期 6/21 ~9/17 3期 9/27 ~12/6 4期 12/9 ~H23.3/10	3/8(月) 6/17(木) 9/6(月) 12/6(月)	14:45 ~15:05	
B2		15:00 ~ 16:30		30人	20回/期	1期 4/5 ~9/6 2期 6/21 ~9/17 3期 9/27 ~12/6 4期 12/9 ~H23.3/10	3/8(月) 6/17(木) 9/6(月) 12/6(月)	15:00 ~ 15:20 16:30 ~ 16:50	10,000円/期
卓球一般	水	15:00 ~ 16:30				1期 4/7 ~9/1 2期 9/29 ~H23.3/2	2/24(水) 9/1(水)	14:00 ~ 14:20	
ナイター卓球	木	19:00 ~ 20:30				1期 4/8 ~9/2 2期 9/9 ~H23.2/17	2/25(木) 9/2(木)	18:00 ~ 18:20	
卓球シニア	水	13:00 ~ 14:30	65歳以上 (S20.4 /1以前 に生まれ た人)			1期 4/7 ~9/1 2期 9/29 ~H23.3/2	2/24(水) 9/1(水)	12:00 ~ 12:20	7,500円/期

一般の対象は18歳以上です。※医師に運動を禁止されている方、および酒気帯びの方は受講できませんのでご了承ください。  
各コースとも、ストレッチで十分体をほくしマシンを使っての指導もします。  
A1… 高度な技術やゲームをより深める。  
A2… システム練習を身につけた人を対象に高度な技術をマスターする。  
B1… 基礎打ちができる人を対象に、システム練習を身につけ、ゲームができるようにする。  
B2… しっかり基礎打ちを身につける。  
※卓球A1~B2のかけもち受講はできませんのでご了承ください。  
卓球一般・ナイター卓球・基礎打ちやシステム練習を身につけ、高度な技術やゲームに挑戦する。

なぎなた教室									
教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	期間	受付日	受付時間	受講料
一般の部			一般						2,200円/月
シニアの部	土	9:15 ~10:45	60歳以上	50人	38回/年	4/10 ~H23.3/26	3/6 (土)	11:00 ~11:20	2,000円/月
小・中学生の部			小・中学生						1,800円/月

「なぎなた」…みなさんどんなイメージをお持ちでしょうか。なぎなた教室では小学生からシニアまで同じ武道である「なぎなた」は「礼に始まり、礼に終わる」と言われて、心身ともに鍛えられるとても楽しい武道です。  
基本をしっかり身につければ難しいことはありません。最初はなぎなたの構えから技が進むにつれ、「甲手」→「脛当て」→「胴」→「面」と試合ができるまで次から次へと新しい技が学べ、練習に通うのが楽しくなります。みんなで一緒にいい汗をかきましょう。

キッズテニス教室									
教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	期間	受付日	受付時間	受講料
キッズテニス	水	15:00 ~16:00	5歳児 (H16.4.2 ~H17.4.1)	20人	38回/年	4/7 ~H23.3/16	2/24 (水)	15:00 ~15:20	3,000円/月

軽量ラケットと柔らかいボールを使用し、テニスに必要な身体の動きと感覚を養いながら、様々な運動能力を向上させる教室です。

ジュニアテニス教室									
教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	期間	受付日	受付時間	受講料
ジュニアテニス月曜Ⅰ	月	16:15 ~17:15	小学1年 ~2年生	20人	38回/年	4/5 ~H23.3/14	2/22 (月)	16:15 ~16:35	3,000円/月
ジュニアテニス水曜Ⅰ	水	4/7 ~H23.3/16				2/24 (水)			
ジュニアテニス金曜Ⅰ	金	15:15 ~16:15	小学3年 ~4年生	20人	38回/年	4/9 ~H23.3/18	2/19 (金)	15:00 ~15:20	3,300円/月
ジュニアテニス水曜Ⅱ	水	17:30 ~18:45				4/7 ~H23.3/16	2/24 (水)	17:30 ~17:50	
ジュニアテニス金曜Ⅱ	金	16:15 ~17:30	小学5年 ~6年生	20人	38回/年	4/9 ~H23.3/18	2/19 (金)	16:00 ~16:20	3,300円/月
ジュニアテニス月曜Ⅲ	月	17:30 ~19:00				4/5 ~H23.3/14	2/22 (月)	17:15 ~17:35	
ジュニアテニス金曜Ⅲ	金	17:30 ~19:00	4/9 ~H23.3/18	2/19 (金)	17:00 ~17:20				

◇テニスの基礎を学び、幅広くテニスの面白さを味わってもらおう教室です。様々な運動やあそびを取り入れ、運動能力の向上を目指し、テニスへの興味を深めます。  
◇柔らかいテニスボールを使用するなど、子どもたちの体の発育・発達に応じた内容で行います。

親子教室									
教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	期間	受付日	受付時間	受講料
親子総合	月 木 水	9:45 ~ 10:45	2歳児(H19.4/2 ~H20.4/1生まれ)と保護者	20組	38回/年	4/5 ~H23.3/14 4/8 ~H23.3/17 4/7 ~H23.3/16	3/8(月) 3/4(木) 3/17(水)	9:20 ~ 9:40	4,400円/月

ピアノの伴奏で、体を動かして、リトミックを体験します。また、絵の具・ハサミ等で季節を取り入れた創作活動を経験します。  
※音楽は運動能力とも密接に関係していると言われてます。親子ふれあいあそびをしながら、体と脳のバランスのとれた成長を促しましょう！  
※受講者以外の(兄弟・姉妹等)は、教室には、参加できませんので入室をご遠慮願います。

親子体育									
教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	期間	受付日	受付時間	受講料
親子体育	火 水 金	10:45 ~ 11:45	2歳児(H19.4/2 ~H20.4/1生まれ)と保護者	30組	38回/年	4/6 ~H23.3/15 4/7 ~H23.3/16 4/9 ~H23.3/11	3/9(火) 3/10(水) 3/12(金)	10:30 ~ 10:50	4,300円/月

体を動かす楽しさを親子ともども体験してください。跳び箱・平均台・トランポリンなどを使った器械運動あそびやフープ・ボールなどの用具を使った運動あそびを通して、コーディネーション能力を高めましょう！  
※受講者以外の(兄弟・姉妹等)は、教室には、参加できませんので入室をご遠慮願います。

ベビーとママのための教室									
教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	期間	受付日	受付時間	受講料
ベビーとママのための教室	木	11:10 ~ 12:10	0歳児(6カ月~ H21.4.2~H21.10/1生まれ)と保護者	15組	10回/期	1期 4/8 ~6/17 2期 9/2 ~11/25 3期 H23.1/13 ~3/17	3/4(木) 6/17(木) 11/11(木)	11:10 ~11:30 10:30 ~ 10:50	10,000円/期

親子ふれあいあそびや手遊び、ベビーマッサージ等、お歌を歌ったり、体操をしたりします。絵本や紙芝居の読み聞かせなど、子どもたちのためのプログラムの他にママのための体操なども随時実施します。ベビーと一緒にママも元気になるかも？

幼児教室									
教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	期間	受付日	受付時間	受講料
パンピ	火 水 金	9:20 ~ 10:20	3歳~4歳児 (H17.4.2~H19.4.1)	30人	38回/年	4/6 ~H23.3/15 4/7 ~H23.3/16 4/9 ~H23.3/11	3/9(火) 3/10(水) 3/12(金)	9:20 ~ 9:40	3,800円/月

集団生活の中で、お子様の発育・発達を踏まえた、様々な活動をする事により、社会性を身につけていきます。跳び箱・平均台・トランポリンなどを使った器械運動遊びやフープ・ボールなどの用具を使った運動あそびや音楽にあわせてリズム体操等を通して、体を動かす楽しさを知り、身体能力を高めます！

幼児体育									
教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	期間	受付日	受付時間	受講料
幼児体育	月 木 金 水	15:20 ~ 16:20	4~5歳児 (H16.4.2 ~H18.4.1生まれ)	30人	38回/年	4/6 ~H23.3/14 4/8 ~H23.3/17 4/9 ~H23.3/11 4/7 ~H23.3/16	3/1(月) 3/4(木) 3/5(金) 3/3(水)	15:30 ~15:50 15:20 ~ 15:40	3,800円/月

器械運動あそびや音楽にあわせてリズム体操等を通して、体を動かす楽しさを知り、身体能力を高めます！この時期の子供たちは、「調整力」「協応性」が発達するとされています。発育・発達に合わせた、ピジョントレーニングやコーディネーショントレーニング・バランストレーニングを通して、身のこなしの軽い、動ける体を作っていきます！

小学生教室									
教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	期間	受付日	受付時間	受講料
ジュニアトレーニングA		15:40 ~ 16:40	小学1~2年生	30人	38回/年	4/7 ~H23.3/16	3/10(水)	15:30 ~ 15:50	3,800円/月
ジュニアトレーニングB	水	16:50 ~ 17:50	小学3~4年生					16:30 ~ 16:50	
ジュニアトレーニングC		18:00 ~ 19:00	小学5~6年生					17:30 ~ 17:50	

身体の動き作りを中心に、走る、跳ぶ、投げるなどの基本的な動作を身につけるためのコーディネーショントレーニングを行い、スポーツ活動に必要な判断力も身につけるとともに、様々な能力を引き出すことをねらいとしています。

ソフトラクロス									
教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	期間	受付日	受付時間	受講料
ソフトラクロス	金	16:45 ~ 17:45	小学3年 ~中学生	30人	12回/期	1期 4/9 ~7/2 2期 9/3 ~11/19 3期 11/26 ~H23.3/11	3/5(金) 6/25(金) 11/19(金)	17:30 ~ 17:50	10,000円/期

小学生でも安全なソフトラクロスの用具を使って、楽しめます。教室の前扉は、ラダー・エクササイズボール等、様々な用具・道具を使って、調整力を養うコーディネーショントレーニングをします。新しい競技の楽しさを知り、技術を身につけよう。

サッカー教室									
教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	期間	受付日	受付時間	受講料
キッズサッカー	木	14:20 ~ 15:20	4~5歳児 (H16.4.2 ~H18.4.1生まれ)	30人	38回/年	4/8 ~H23.3/17		14:30 ~ 14:50	3,800円/月
ジュニアサッカーA	月・木	15:30 ~ 16:40	小学1~2年生	45人	76回/年	4/5 ~H23.3/17	2/25(木)	15:30 ~ 15:50	6,000円/月
ジュニアサッカーB		16:50 ~ 18:00						小学3年生	

サッカー教室ではボール遊びの中からあらゆる動きを覚え、サッカー技術の習得と、運動することの楽しさを見つけてます!!正確なボールコントロールを身につけ、自分の思い通りにボールを動かし、サッカーに必要な個人技の習得をしよう!!また年数回、受講生の保護者へ交えての親子サッカー教室も実施しています!!  
◇22年度より、サッカー教室の名称が変更になります。幼児サッカーはキッズサッカーへ、小学生サッカーはジュニアサッカーとなります。  
◇夏季期間(8月)は暑さ対策のため教室実施時間が午前中に変更となります。(ジュニアA 9:20~10:30、ジュニアB 8:00~9:10、キッズ 10:40~11:40)  
◇22年度は新たに小学3年生の教室を新設しました!!  
◇22年度は幼児サッカー教室の実施回数が38回となり、キッズサッカーとして週1回の教室に変更となります。