

# 令和8年度 第一期スポーツ教室



## 教室案内

教室名	曜日	対象	時間	期間	回数	定員(名)	料金(円)	内容
【1回参加型】 エンジョイ！ポッチャI	火	障がいのある方	10:45~11:45	5/12~7/14	10	各回10名 ※1回参加型	無料	基本ルールを学びゲーム形式練習をします 1回体験型教室となっています 
ボディメイクヨガI		一般	13:00~14:00	5/12~7/14	10	70	3,500	呼吸とポーズにより心身のバランスを整えましょう 
【子ども】 基礎野球教室		小学生	16:30~17:30	5/12~6/30	8	25	4,800	走攻守の基本練習を中心に練習 実践練習もします
TryボクシングI (託児付)	水	一般 (満2~3歳のお子さま)	9:30~10:30	5/13~7/1	8	30 (託児10組)	2,800 (託児/1,600)	ボクシング動作で脂肪燃焼効果抜群のエクササイズです
ボディメイクピラティス (託児付)		一般 (満2~3歳のお子さま)	10:40~11:40	5/13~7/1	8	50 (託児10組)	2,800 (託児/1,600)	身体の歪み矯正、姿勢改善を目指す基本動作を 学びましょう
ZUMBA® I	木	一般	9:30~10:15	5/7~7/9	10	60	3,500	ダンス音楽に合わせて、脂肪燃焼促進、体力向上を目指し ましょう
エアロビクスI		一般	10:30~11:30	5/7~7/9	10	60	3,500	初心者の方でも基礎から学び、代謝向上を目指し ましょう
仕事帰りヨガ		一般	19:40~20:40	5/7~6/25	8	20	2,800	呼吸を整え心身のリラックスを促します 
太極拳I	金	一般	10:00~11:30	5/8~7/10	10	100	3,500	無理なく健康向上を図るために呼吸法から学びましょう
【子ども】 わんぱくキッズ体操I		年少~年長	16:00~17:00	5/8~7/10	10	80	6,000	鉄棒・マット・跳び箱他、運動に必要な身体の動かし方を 指導します 
【子ども】 わんぱくジュニア体操I	土	小学生	10:00~11:30	5/9~8/1	12	60	7,200	運動機能向上を目指し鉄棒・マット・ 跳び箱、ユニバーサルスポーツなどを指導します 

【申込み期間】 4月3日(金) 10時~ 4月16日(木) 12時まで

【申込み方法】 窓口・電話・電子申請

【結果発表】 4月23日(木) 13時以降(定員超過の場合は抽選となります)

【結果確認方法】 館内掲示・ホームページ・電話

※天候等により、休講・中止、延期となる場合がございます



志段味スポーツランド 指定管理者：(株)JPN 052-736-3776

