

スポーツプログラム2017

A~Gまでそれぞれプログラムの回数が異なりますので、教室活動年間カレンダーで確認をお願いします

A	送迎	スポーツレッスン	曜日	時間帯	主な活動場所	内 容
1	○	太極拳 水曜クラス (2,500円)	水曜日	19:00-20:15	生涯学習センター	太極拳二十四式を中心に呼吸法など時間をかけてゆっくりと習得します 【月3回】
2	○	太極拳 木曜クラス (2,500円)	木曜日	11:00-12:15		
3	○	アクアドリームス (3,000円)	水・土曜日	水18:00-20:00/土09:00-11:00	野球場・屋内運動場	基礎から応用まで楽しくゲームをします
4	×	テニス (1,700円)	第1・3日曜	13:00-15:00	テニスコート	基本からゲームまで楽しみます (硬式テニス)
B	送迎	エンジョイスポーツ	曜日	時間帯	主な活動場所	内 容
1	×	※エンジョイバドミントン (2,000円)	火曜日	19:00-21:00	向洋中学校	初心者歓迎!ゲームを中心に楽しみます (対象:中学生以上)
2	○	エンジョイバドミントン キッズ (2,000円)	木曜日	19:00-20:30	七ヶ浜中学校	基本の打ち方からゲームまで楽しみます (対象:小学生)
3	○	エンジョイサッカー (2,000円)	土曜日	10:00-12:00	フットサルコート	パス練習やミニゲームを楽しみます 女の子の参加も歓迎します!
4	○	エンジョイドッジボール (2,000円)	水曜日	18:00-19:30	松ヶ浜小学校	基礎から応用まで楽しくゲームをします
C	送迎	シニア体力アップ	曜日	時間帯	主な活動場所	内 容
1	○	いきいき水曜クラス (2,000円)	水曜日	10:00-11:30	武道館	リズム体操やボール、ゴムバンドを使った運動で楽しみながら筋力・体力アップを目指します *ボールの購入が必要となります (1,080円)
2	○	いきいき木曜クラス (2,000円)	木曜日	10:00-11:30	武道館	
D	送迎	放課後こども教室「ゆめキッズ」	曜日	時間帯	主な活動場所	内 容
1	○	松ヶ浜ゆめキッズ (1,500円)	水曜日	15:00-17:00	松ヶ浜小学校	宿題をしてから、みんなで身体を動かします。 ※学校行事などで学校内施設が使用できない場合は、お休みの場合があります
2	○	汐見ゆめキッズ (1,500円)	木曜日		汐見小学校	
3	○	亦楽ゆめキッズ (1,500円)	金曜日		亦楽小学校	
E	送迎	競技者育成 (部活動後方サポート)	曜日	時間帯	主な活動場所	内 容
1	×	競泳 (ユース 5,500円)	火曜~日曜	火曜~金曜 18:30-20:30	町民プール	日水連1~5級対象の選手強化
	×	競泳 (エリート 5,500円)		土曜日 11:30-14:00 日曜日 (自主練) 10:00-12:30		
2	×	※ユースバドミントン (4,000円)	火曜/土曜	火19:00-21:00/土18:00-20:30	向洋中学校	基礎から実践の指導、大会入賞を目指します
F	送迎	プールレッスン	曜日	時間帯	対 象	内 容
1	○	スイミーキッズ W-1クラス (2,500円)	水曜日	15:30-16:25①	泳カステージ0-3	スイミーキャップ(500円)の購入が必要となります。
	○	スイミーキッズ W-2クラス (2,500円)		16:30-17:25②	泳カステージ1-7	
	○	スイミーキッズ W-3クラス (2,500円)		17:30-18:25③	泳カステージ4-7	
	○	スイミーキッズ T-1クラス (2,500円)	木曜日	15:30-16:25①	泳カステージ0-3	0ステージ~7ステージまでの進級基準に合わせたレッスン水慣れから4泳法までをレベル別(以下の通り)に指導します
	○	スイミーキッズ T-2クラス (2,500円)		16:30-17:25②	泳カステージ4-7	
	○	スイミーキッズ F-1クラス (2,500円)	金曜日	15:30-16:25①	泳カステージ0-3	0ステージ:水なれ 1ステージ:バタ足
	○	スイミーキッズ F-2クラス (2,500円)		16:30-17:25②	泳カステージ1-7	2ステージ:クロール 3ステージ:背泳ぎ
	○	スイミーキッズ S-1クラス (2,500円)	土曜日	10:05-11:00①	泳カステージ0-3	4ステージ:平泳ぎ 5ステージ:バタフライ
	○	スイミーキッズ S-2クラス (2,500円)		11:05-12:00②	泳カステージ1-7	6・7ステージ:4泳法
2	○	成人スイミング 午前クラス (2,500円)	水曜日	10:30-11:30	中学生以上	4泳法習得を目的としたレベル別レッスン マスターズ大会参加を目指します
	○	成人スイミング 午後クラス (2,500円)		19:30-20:30		
3	○	水中ウォーキング (2,500円)	金曜日	10:30-11:30	中学生以上	水中運動で健康づくりを目指します
G	送迎	アクティブサークル	曜日	時間帯	主な活動場所	内 容
1	×	トレッキング (夢歩会) (1回3,000円程度)		毎月第3火曜日 (行き先によって時間が異なります)		案内人のもとトレッキングを楽しみます

※中学生以上のバドミントン教室では、シャトル代として別途毎月500円を徴収いたします。
※平成29年度よりスポーツプログラムの中で、中学生の送迎は行いません。ご容赦ください。

その他、大人向けのお出かけイベントの開催を予定しています!