

【清水町指定管理者自主事業】

令和3年度第3期

各種スポーツ教室参加者募集!

教室名	内容	日程・時間	対象・定員	会場	参加費	レベル
①超脂肪燃焼教室パート1 ～ミドルエイジからの 体カアップクラス～	筋力アップトレーニングと 有酸素運動やボクシングの 動きのパンチやキックを音 楽に合わせて行います。	月曜日 1月17日～3月28日 10:00～10:50	20歳以上の 女性 定員：各15名	剣道場 柔道場	4500円 (税込)/10回	☆☆
②超脂肪燃焼教室パート2 ～フィットネス ボクシングクラス～		月曜日 1月17日～3月28日 11:00～11:50				
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 1月11日～3月15日 14:00～15:00	20歳以上 定員：20名	トレーニング場 卓球場	4500円 (税込)/10回	☆
④レディース卓球教室	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 1月6日～3月10日 13:00～15:00	20歳以上の 女性 定員：20名	トレーニング場 卓球場	4500円 (税込)/10回	☆
⑤いい汗かける 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 1月7日～3月18日 10:30～11:30	20歳以上 定員：20名	トレーニング場 卓球場	4500円 (税込)/10回	☆☆
⑥ストレッチ& 体幹体操教室	大腰筋を中心に体幹を鍛え上半 身と下半身を結ぶ重要な筋肉を刺激 し、姿勢の矯正や躰き予防、下腹 部のシェイプアップに最適です。	金曜日 1月7日～3月25日 14:00～15:00	40歳以上 定員：20名	トレーニング場 卓球場	4500円 (税込)/10回	☆
⑦年少・年中・年長 親子運動教室	4・5・6歳になるお子様の 親子でご参加頂く教室で す。	火曜日 1月11日～3月15日 15:30～16:30	H27.4～ H30.3 生まれの 幼児と親 定員：20組	トレーニング場 卓球場	3500円 (税込)/10回	♪
⑧走力アップ ランニング教室	運動が得意な子ども、苦手な子も全10回 の期間で確実な走力アップ、スポーツ パフォーマンス向上が期待できます。 正しい走り方を身につけ、走力アップ を目指します。	金曜日 1月7日～3月25日 16:00～17:00	小学1年生～ 小学3年生 定員：20名	アリーナ トレーニング場 卓球場	3500円 (税込)/10回	♪
⑩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：1月11日～ 土曜日：1月8日～ 19:00～21:00	町内在住・ 在勤の 20歳以上 定員：各30名	外原テニスコート	5100円 (税込)/10回	♪
⑪初級テニス教室 (土曜日)						
⑫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 16:15～17:35	小学1年～ 小学6年生 定員：各30名	外原テニスコート	6620円 (税込)/10回	♪
⑬小学生硬式 テニス教室 (金曜日)						

教室名	内容	日程・時間	対象・定員	会場	参加費	レベル
⑭ミスノ キッズダンス	音楽に合わせて楽しく身体を動か します。簡単な振りなのでダンス 経験がなくても大丈夫です!一緒 にリズムに合わせて楽しみましょ う♪	月曜日 1月24日～3月28日 16:00～17:00	今年度4歳～ 今年度6歳 定員：15名	トレーニング場 または アリーナ半面	4950円 (税込)/9回 600円(税込)/回	♪
⑮ミスノ 新体操	基礎・技術遊び要素を取り入れ ながら学ぶことができる教室で す。フープやボールなどの手具を 使用して音楽に合わせて踊りま しょう!	火曜日 1月11日～3月29日 ①16:00～17:00 ②17:30～18:30	①幼児年中～年長 ②小学1年生～4年 生 定員：各20名	剣道場	6600円 (税込)/12回 600円(税込)/回	♪
⑯ミスノ スポーツ塾	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 1月13日～3月31日 ①15:30～16:30 ②17:00～18:00 ③18:10～19:10	①幼児年少～年長 定員：各15名 ②幼児年少～年長 小学1年生～6年生 定員：各10名 ③小学1年生～6年生 定員：15名	①トレーニング場 卓球場 ②・③剣道場	6600円 (税込)/12回 600円(税込)/回	♪
⑰ミスノ バスケットボール	バスケットボールを通して、楽し みながらボール慣れから基礎練習 までをステップアップしながら練 習を行います。	木曜日 1月13日～3月31日 19:00～20:30	中学生(経験者) 定員：20名	アリーナ半面	13200円 (税込)/12回 1100円(税込)/回	♪
⑱ミスノ 親子スポーツ	走る、マット、跳び箱、鉄棒、 フープなど様々な道具を使用して 親子で運動あそびを行います。	金曜日 1月14日～3月25日 10:30～11:30	今年度2歳～ 今年度3歳 定員：20組	柔道場 剣道場	5500円 (税込)/10回 600円(税込)/回	♪
⑲ミスノ 健康体操	筋力アップや腰痛、膝痛、転倒な どを予防して健康な毎日を過ごせ る身体づくりを目指します。	月曜日 1月31日～3月28日 13:30～14:30	50歳以上 定員：12名	会議室	3300円 (税込)/6回 600円(税込)/回	☆
⑳ミスノ シェイプアップ	音楽に合わせて楽しく有酸素運動 を行い基礎代謝を上げて痩せやす い身体づくりを行います。	月曜日 1月31日～3月28日 19:00～19:45	18歳以上 定員：12名	会議室	4400円 (税込)/8回 600円(税込)/回 スッキリBodyとセットで 1期:8000円(税込) 1回:1000円(税込)	☆☆
㉑ミスノ 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 1月31日～3月28日 20:00～20:45	18歳以上 定員：12名	会議室	4400円 (税込)/8回 600円(税込)/回 シェイプアップとセットで 1期:8000円(税込) 1回:1000円(税込)	☆☆
㉒ミスノ ララフィット	ミス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 1月11日～3月29日 9:30～10:30	60歳以上 定員：12名	会議室	6050円 (税込)11回 600円(税込)/回 スリム&リフレッシュとセットで 1期:11000円(税込) 1回:1000円(税込)	☆
㉓ミスノ ストレッチ& エクササイズ	ストレッチと簡単な筋力トレーニ ング、有酸素運動を行います。 運動を始めるきっかけに。	火曜日 1月11日～3月29日 10:45～11:45	18歳以上 定員：12名	会議室	6050円 (税込)/11回 600円(税込)/回 ララフィットとセットで 1期:11000円(税込) 1回:1000円(税込)	☆
㉔ミスノ ピラティス	身体に負担をかけずにインナー マッスルを鍛えるプログラム。	水曜日 1月5日～3月30日 19:00～19:50	18歳以上 定員：12名	会議室	3300円 (税込)/6回 600円(税込)/回 リラクソグ ヌスストレッチとセットで 1期:6000円(税込) 1回:1000円(税込)	☆
㉕ミスノ リラクソグ ストレッチ	一日の疲れを癒し、自律神経を 整え心身の緊張をほぐす教室。	水曜日 1月5日～3月30日 20:00～20:50	18歳以上 定員：12名	会議室	3300円 (税込)/6回 600円(税込)/回 ピラティスとセットで 1期:6000円(税込) 1回:1000円(税込)	☆
㉖ミスノ ZUMBA®	ダンス経験が無くても大丈夫! ラテンの音楽に合わせて、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 1月28日～3月25日 19:00～19:50	18歳以上 定員：12名	会議室	3850円 (税込)/7回 600円(税込)/回 リズムボクシングとセットで 1期:7000円(税込) 1回:1000円(税込)	☆☆
㉗ミスノ リズムボクシング	音楽に合わせてボクシングの動作 を行う有酸素運動です。 脂肪燃焼、ストレス解消!	金曜日 1月28日～3月25日 20:00～20:50	18歳以上 定員：10名	会議室	3850円 (税込)/7回 600円(税込)/回 ZUMBAとセットで 1期:7000円(税込) 1回:1000円(税込)	☆☆



1月18日(火)・19日(水)

ミス/健康三大チェック 開催!



～内容～

体組成測定・骨の健康チェック・足型測定  
全部で3種類の測定ができます。いま自分のカラダがどのようになっているのか・・・  
ぜひ、この機会にチェックしてみましょう!!

時間：10:30～20:30 (1人20分程度(測定と説明))  
※毎時間30分、50分、10分スタートでご予約いただけます。  
(例12:30～、12:50～、13:10～といった時間区分です。)

場所：清水町体育館  
料金：3種目：大人800円 / 16歳未満(足型測定のみ可能)：300円  
申込：12月13日(月)9時よりお電話で事前申込み制。

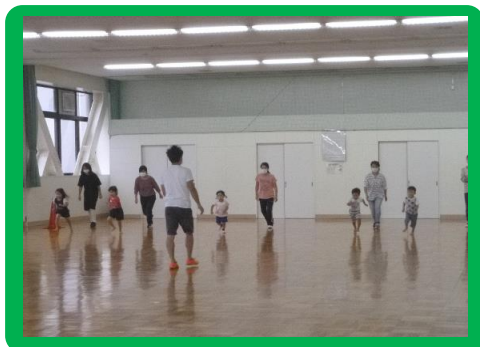
※同時間でご家族・ご友人と申込・測定・説明可能。  
是非、ご家族・ご友人の方と一緒に申込下さい。(本人+1名まで可能：計2名)  
当日空きがあれば測定可能。 ※当日のみ1種目300円から測定可能

～各種教室風景～

超脂肪燃焼



年少・年中・年長親子運動



レディース卓球



初級バドミントン



ヨガ・リフレ



小学生硬式テニス



～ミス/教室風景～



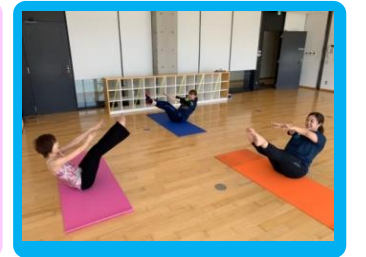
キッズダンス



新体操



健康体操



ピラティス



スポーツ墊



バスケットボール



ララフィット



リズム体操

～申込方法・注意事項～

- \*各教室お申込は12月8日(水)町体育館窓口にて開始になります。
- \*受付時間は9時～20時となります。
- \*申込の際は、ご希望の教室名と教室番号をお伝え下さい。
- \*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。
- ①ミスノ教室について  
ミスノ教室(⑭～⑳)のみ12月13日(月)9時からお電話でも受付可能です。  
ご不明点はミスノスタッフまでお問合せください。
- ②空きがあれば当日参加可能です。
- ③健康三大チェックの申込は、12月13日(月)9時からとなります。  
お電話で事前申込み制です。当日空きがあれば測定可能です。

- \*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。
- \*申込の際は、ご希望の教室名と教室番号をお伝え下さい。
- \*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。

【指定管理者】清水町スポーツ協会・ミスノグループ  
〒411-0903 静岡県駿東郡清水町堂庭287-1

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(一部TEL可)

清水町体育館  
http://web.thn.jp/taikyou.shimizu/  
https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7588

【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)