

【清水町指定管理者自主事業】

令和7年度 第1期 各種スポーツ教室参加者募集！

【清水町スポーツ協会主室】

教室名	内容	日程・時間	対象・定員	会場	参加費	レベル
①チャレンジフィットネス	ミドルエイジの体カアップを目的として、簡単な筋トレと有酸素運動(エアロビクス)を行います。 初心者大歓迎！	月曜日 4月21日～7月7日 9:30～10:20	20歳以上の女性 定員：各15名	アリーナ または 柔剣道場	5000円 (税込)/10回	☆☆
②パワーアップフィットネス	筋トレと有酸素運動を組み合わせた強度のあるクラス。 しっかりと体を動かした後の達成感やみつきになります！	月曜日 4月21日～7月7日 10:30～11:20				
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 4月22日～7月8日 14:00～15:00	20歳以上 定員：20名	トレーニング場 卓球場	5000円 (税込)/10回	☆
④初級卓球教室	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 4月24日～6月26日 13:00～15:00	40歳以上 定員：20名	トレーニング場 卓球場	5000円 (税込)/10回	☆
⑤はじける筋力アップ 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 4月25日～6月27日 9:30～10:20	20歳～49歳 定員：20名	トレーニング場 卓球場	5000円 (税込)/10回	☆☆
⑥いい汗かける エアロビクス教室		金曜日 4月25日～6月27日 10:40～11:30	50歳以上 定員：20名			☆
⑦体幹コンディショニング教室	家庭でもできる身体の可動域と柔軟性を高めるストレッチや、自重を使った体幹筋力トレーニングを行います。 日常生活動作や運動機能の向上を目指す教室です。	金曜日 4月25日～6月27日 14:00～15:00	20歳以上 定員：20名	トレーニング場 卓球場	5000円 (税込)/10回	☆
⑧幼児運動能力向上教室	様々な体育種目、運動動作、レクリエーション、遊びを体験し、脳と体をつなぐ神経系にアプローチし、体を上手に動かせるようにし、体を動かす事を楽しみながら将来につながる体作りの教室です。	火曜日 4月22日～7月8日 15:30～16:30	年少・年中・年長 になる幼児 定員：20人	トレーニング場 卓球場	4000円 (税込)/10回	♪
⑨動きづくり運動教室	ブレ・ゴールデンエイジ期に、遊びながら動作を学習することで、走る跳ぶ・投げるなど、お客様の運動能力を効果的に向上させる教室です。	金曜日 4月25日～6月27日 16:00～17:00	小学1年生～ 小学3年生 定員：20名	トレーニング場 卓球場	4000円 (税込)/10回	♪
⑩ランニングラボ	体の使い方+力の働かせ方を学び、速力向上を目指す。いろいろなスポーツが得意になる、怪我をしにくくなる、疲れにくい体になる、日常の姿勢や動きも改善され腰痛や肩こり等の予防になるという副次的効果も期待できる。	金曜日 4月25日～7月4日 17:00～18:00	小学2年生～ 小学6年生 定員：30名	総合運動公園	4000円 (税込)/10回	♪
⑪初級バドミントン教室	これからバドミントンを始める方を対象に、楽しく運動が出来る教室です。	金曜日 4月25日～ 19:00～20:30	小学3年生以上の 初心者 定員：20名	アリーナ	5500円 (税込)/10回	♪
⑫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：4月22日～ 土曜日：4月26日～ 19:00～21:00	一般の方 定員：各30名	外原テニスコート	5500円 (税込)/10回	♪
⑬初級テニス教室 (土曜日)						
⑭小学生硬式 テニス教室 (水曜日)		水曜日:4月16日～ 16:15～17:35	小学1年～ 小学6年生 定員：各20名	外原テニスコート	7000円 (税込)/10回	♪
⑮小学生硬式 テニス教室 (金曜日)		金曜日:4月18日～ 16:45～18:05				

＊⑭⑮小学生硬式テニス教室申込は、4/1(火)～

【ミスノグループ主催教室】

教室名	内容	日程・時間	対象・定員	会場	参加費	レベル
⑯ミスノ キッズダンス (前期)	音楽に合わせて楽しく身体を動かします。簡単な振付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 4月21日～9月8日 ①初級クラス:15:30～16:20 ②中級クラス:16:30～17:20	年長～小学6年生 定員：各15名	トレーニング場 または アリーナ半面	12000円 (税込)/15回 ※途中参加可能 料金を相談	♪
⑰ミスノ 新体操 (前期)	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 4月22日～9月16日 ①初級クラス:16:00～16:50 ②中級クラス:17:00～18:00	年長～小学6年生 定員：各15名	剣道場	12000円 (税込)/15回 ※途中参加可能 料金を相談	♪
⑱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 5月8日～7月10日 ①15:30～16:30 ②17:00～18:00 ③18:10～19:10	①幼児(年少～年長)/20名 ②小学1年生～6年生/10名 ③小学1年生～6年生/15名	①トレーニング場 卓球場 ②・③剣道場	8000円 (税込)/10回	♪
⑲ミスノ バスケットボール	ボール慣れから基礎練習までを楽しみながらステップアップして練習を行います。	木曜日 5月8日～7月10日 ①未経験クラス:17:30～18:30 ②経験クラス:19:00～20:30	①小学1年生～6年生 ②小学1年生～6年生(経験) ～中学1年生(経験/未経験) 定員：各30名	アリーナ半面	①13200円 ②13200円 (税込)/10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 4月28日～7月14日 19:00～19:50	中学生以上 定員：15名	会議室	8000円 (税込)10回	☆☆
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 4月28日～7月14日 20:00～20:50	中学生以上 定員：15名	会議室	8000円 (税込)10回	☆☆
㉒ミスノ ラララフィット	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 4月22日～7月8日 9:30～10:30	60歳以上 定員：15名	会議室	8000円 (税込)10回	☆
㉓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 5月14日～7月16日 19:00～19:55	中学生以上 定員：20名	会議室/剣道場	8000円 (税込)10回	☆
㉔ミスノ 美温活ストレッチ	一日の疲れを癒し自律神経を整えて心身の緊張をほぐします。ストレッチや、軽い筋エクササイズとリンパ流しやツボを押して、血流をよくすることで免疫力が上がります。運動初心者の方にも安心のプログラム。	水曜日 5月14日～7月16日 20:05～21:00	中学生以上 定員：20名	会議室/剣道場	8000円 (税込)10回	☆
㉕ミスノ ZUMBA®～暗闇～	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 4月25日～7月4日 19:10～20:00	中学生以上 定員：14名	会議室	8000円 (税込)10回	☆☆
㉖ミスノ まちぶらノルディック	ノルディックボールの使い方と歩き方など、実施できます！「使ってみたいのに使い方が分からない」「使い方があっているのか分からない」方など、大歓迎！！	水曜日 4月23日～7月9日(月2回開催) 10:15～11:45	18歳以上 定員各：10名	屋外	800円(税込)/回	☆

＜ミスノ教室申込みについて＞

25年4月より、ミスノの教室申込みが「WEB申込み」に変更となります。

①事前予約制/4月分は4/7(月)9時より受付開始となります。

②先着順/申込みは完全WEB申込みのみとなります。

右記QRコードから申込みください。

①右記バーコードをお読み取りください。

②登録メールアドレス入力後、空メールを送信

＊迷惑メールを設定している場合、届かない場合があります。

③届いたメールを開き、必要情報を入力

④登録完了



【こちらのQRコードより】

5月25日（日）ミスノキッズイベント開催！



ミスノ運動会必勝塾 ～走り方教室～

～教室内容～①ウォーミングアップ&準備体操 ②走る練習 ③クールダウン

★正しい姿勢で走る、スタートフォーム&スタートダッシュのコツ、腕振り、足の動きなどを学び、早く走る為の練習をします！！

対象：①年中～年長 ②小学1年生～小学2年生 ③小学3年生～小学6年生 定員：各25名

時間：①10:30～11:20 ②9:30～10:20 ③11:30～12:20

場所：清水町体育館 競技場半面 料金：800円(税込)/1名

ミスノ運動会必勝塾 ～ヘキサスロン～

★ヘキサスロンとは？

「走る」「跳ぶ」「投げる」の基本動作からなる

①25m走 ②25mハードル走 ③立ち幅跳び ④エアロケット投げ

⑤エアロディスク投げ ⑥ソフトハンマー投げの6種類を計測し、「スポーツテスト」及び

これら種目を混合し、作成した「スポーツ遊び」から構成されているプログラムです。

楽しみながらからだを動かし基本動作を学びます。

対象：①年中～年長 ②小学1年生～小学6年生 定員各：各25名

時間：①9:30～10:20 ②10:30～11:20

～清水町スポーツ協会主催教室風景～



チャレンジフィットネス



初級卓球



ヨガ・リフレ



動きづくり教室



幼児運動能力向上教室



小学生硬式テニス

～ミスノ教室風景～



キッズダンス



新体操



スポーツ塾



バスケットボール



ララフィット



まちぶらルディック



ピラティス



ZUMBA®暗闇

～申込方法・注意事項～

*各教室お申込は**4月7日(月)9時より**申込可能となります。

*表面の教室名の色が『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、☆の数運動強度になります。☆1つが初心者向けです。

*お申込の際は、ご希望の教室名と教室番号をお伝え下さい。

*お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。

【ミスノグループ主催教室について】

①**25年度よりミスノグループ主催の教室、ミスノキッズイベントは完全WEB申込みのみとなります。**

1期分は、4月7日(月)9時より申込開始となります。

***詳しくは表面を参照ください。**

②**支払いは期払いのみとなります。**

③**教室初回日に清水町体育館受付にてお支払いください。**

④**まちぶらルディックのみ都度払い(800円)となります。**

⑤キッズダンス、新体操については前期後期申込みのみとなります。

※前期(5月～9月)、後期(10月～3月)の2期制となります。

⑥ミスノキッズイベントは当日支払いになります。

『清水町体育館』Instagram
あります！
教室やイベント情報掲載中！
是非、フォローしてください！



SHIMIZUTYOU_MIZUNO



【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

SHIMIZUCHO PHYSICAL ASSOCIATION



清水町体育館

<http://web.thn.jp/taikyou.shimizu/>

<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7588>

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)

【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)