

【清水町指定管理者自主事業】

令和5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催教室】

| 教室名 | 内容 | 日程・時間 | 対象・定員 | 会場 | 参加費 | レベル |
|--|--|-----------------------------------|---|------------------------|-------------------|-----|
| ①超臨海橋教室パート1 ～ミドルエイジからの 体カアップクラス～ | ボクシングパンチやキックを音楽に合わせて行います。筋力アップトレーニングと有酸素運動のプログラム。 | 月曜日 5月8日～7月10日 10:00～10:50 | 20歳以上の女性 定員：各15名 | 剣道場 柔道場 | 5000円 (税込)/10回 | ☆☆ |
| ②超臨海橋教室パート2 ～フィットネス ボクシングクラス～ | | 月曜日 5月8日～7月10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 5月9日～7月18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 5月11日～7月13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 5月12日～7月14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 5月12日～7月14日 10:40～11:30 | | | | |
| ⑦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、姿勢の矯正や転倒予防、下部のシェイプアップに最適です。 | 金曜日 5月12日～7月14日 14:00～15:00 | 40歳以上 定員：20名 | トレーニング場 卓球場 | 5000円 (税込)/10回 | ☆ |
| ⑧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 5月9日～7月18日 15:30～16:30 | 2017(4)H29.4 ～2024(16)R5.3 生まれの幼児と親 定員：20組 | トレーニング場 卓球場 | 4000円 (税込)/10回 | ♪ |
| ⑨走力アップ ランニング教室 | 運動が得意な子ども、苦手な子どもも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 5月12日～7月14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 | 4000円 (税込)/10回 | ♪ |
| ⑩ランニングラボ | 『体の使い方を学んで速く走る』いろん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ります。 | 金曜日 5月19日～7月28日 16:00～17:00 | 小学生 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 (前期) | 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 5月19日～ 19:00～20:30 | 小学3年生以上の 初心者 定員：20名 | アリーナ全面 | 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：5月9日～ | 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 | ♪ |
| ⑬初級テニス教室 (土曜日) | | 土曜日：5月13日～ 19:00～21:00 | | | | |
| ⑭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 4月12日～ 16:15～17:35 | 小学1年生～ 小学6年生 定員：各30名 | 外原テニスコート | 6620円 (税込)/10回 | ♪ |
| ⑮小学生硬式 テニス教室 (金曜日) | | 金曜日 4月14日～ 16:45～18:05 | | | | |

【ミス/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 | 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 5月8日～9月25日 ①15:00～16:00 ②16:10～17:10 5月1日無料体験 | ①幼児年少～年長 ②幼児年長～2年生 定員：各15名 | トレーニング場 または アリーナ半面 | 9000円 (税込)/15回 ※途中参加可能 料金要相談 | ♪ |
| ⑰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 5月16日～9月26日 ①15:30～16:30 ②16:45～17:45 5月9日無料体験 | ①幼児年中～年長 ②小学1年生～ 3年生 定員：各15名 | 剣道場 | 10800円 (税込)/18回 ※途中参加可能 料金要相談 | ♪ |
| 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11日～8月3日 ①15:30～16:30 ②17:00～18:00 ③18:10～19:10 4月27日無料体験 | 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 | 7800円 (税込)/13回 650円(税込)/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11日～8月3日 19:00～20:30 4月27日無料体験 | 小学6年生(経験者) ～中学生 (未経験・経験者) 定員：各20名 | アリーナ半面 | 13200円 (税込)/12回 1100円(税込)/回 | ♪ |
| ⑳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。 | 水曜日 5月10日～8月2日 10:30～11:30 4月26日無料体験 | 今年度2歳～ 今年度3歳 定員：20組 | 柔道場 剣道場 | 7800円 (税込)/13回 650円(税込)/回 | ♪ |
| ㉑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 5月11日～8月7日 19:00～19:50 4月24日無料体験 | 18歳以上 定員：12名 | 会議室 | 7200円 (税込)/12回 650円(税込)/回 スチールボールセットで 1箱12600円(税込) 1箱11000円(税込) | ☆☆ |
| ㉒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を目指しませんか? | 月曜日 5月11日～8月7日 20:00～20:50 4月24日無料体験 | 18歳以上 定員：12名 | 会議室 | 7200円 (税込)/12回 650円(税込)/回 スチールボールセットで 1箱12600円(税込) 1箱11000円(税込) | ☆☆ |
| ㉓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、パラストラートニングを行います。音楽に合わせて有酸素運動もいたします。 | 火曜日 5月16日～8月8日 9:30～10:30 5月9日無料体験 | 60歳以上 定員：12名 | 会議室 | 7800円 (税込)13回 650円(税込)/回 3ヶ月分セットで 1箱13700円(税込) 1箱11000円(税込) | ☆ |
| ㉔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。 | 火曜日 5月16日～8月8日 10:45～11:45 5月9日無料体験 | 18歳以上 定員：12名 | 会議室 | 7800円 (税込)/13回 650円(税込)/回 ララフィットとセットで 1箱13700円(税込) 1箱11000円(税込) | ☆ |
| ㉕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17日～8月23日 19:00～19:55 5月10日無料体験 | 18歳以上 定員：12名 | 会議室 | 7800円 (税込)/13回 650円(税込)/回 スチールボールセットで 1箱13700円(税込) 1箱11000円(税込) | ☆ |
| ㉖ミスノ 美温活ストレッチ | 一日の疲れを癒し、自律神経を整えて血中の酸素を促します。ストレッチや、軽い筋エクササイズとリンパマッサージを併せて、血流をよくすることで、発汗が促されます。運動初心者の方にも安心のプログラム。 | 水曜日 5月17日～8月23日 20:05～21:00 5月10日無料体験 | 18歳以上 定員：12名 | 会議室 | 7800円 (税込)/13回 650円(税込)/回 スチールボールセットで 1箱13700円(税込) 1箱11000円(税込) | ☆ |
| ㉗ミスノ ZUMBA®～暗闇～ | ダンス経験が無くても大丈夫! ラランの音楽に合わせて、楽しく踊りながらカロリー消費&ストレッチ発散しましょう! | 金曜日 5月19日～8月18日 19:00～19:50 5月12日無料体験 | 18歳以上 定員：14名 | 会議室 | 6600円 (税込)/11回 650円(税込)/回 | ☆☆ |
| ㉘ミスノ ノルディックウォーク | ノルディックウォークの使い方と歩き方など、実演できます!「使っていたのに使い方が分からない」「使い方があっていないのが分からない」方など、大歓迎!! | 水曜日 5月10日～7月26日(月2回開講) 10:15～11:45 4月19日無料体験 | 18歳以上 定員：10名 | 屋外 | 600円(税込)/回 | ☆ |

5月14日(日)ミス/キッズイベント開催!



ミス/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、スタートのフォーム&スタートダッシュのコツ、腕振り、足の動きなどを学び、早く走るための練習をします!

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：①10:30～11:30 ②9:20～10:20 ③11:40～12:40
場所：清水町体育館 競技場半面 料金：600円(税込)/1名

ミス/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種目を計測し、「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25名
時間：①9:20～10:20 ②10:30～11:30
場所：清水町体育館 競技場半面 料金：600円(税込)/1名

～清水町スポーツ協会主催教室風景～



超脂肪燃焼



初級卓球



ヨガ・リル



年少・年中・年長親子運動



初級バドミントン



小学生硬式テニス

～ミス/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



シェイプアップ



ピラティス



リズムボクシング

～申込方法・注意事項～

- ※各教室お申込は4月11日(火)町体育館窓口にて開始になります。
- ※4月12日(水)よりミスノグループ主催教室・ミスノキッズイベントのみお電話でも申込可能になります。
- ※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。お申込受付時間は9時～19時です。
- ※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。
- ※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。


『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!

【ミスノグループ主催教室について】


- ①ミスノグループ主催教室(⑯～㉓)は初回無料体験会を実施します。事前申込制です。基本的には無料体験を受講して頂き、本申込となります。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。
※キッズダンス、新体操については期申込のみとなります。
また、キッズダンス、新体操は前期(5月～9月)、後期(10月～3月)の2期制となります。
詳細はミスノスタッフまでお尋ねください。
- ③ミスノキッズイベントは当日支払いになります。



SHIMIZUTYOU_MIZUNO



SHIMIZU PHYSICAL ASSOCIATION



【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

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)