

【清水町指定管理者自主事業】

# 令和6年度 第3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、簡単な筋トシと有酸素運動(エアロビクス)を行います。初心者大歓迎!	月曜日 1月6日~3月24日 9:30~10:20	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パワーアップフィットネス	筋トシ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がやみつきになります!	月曜日 1月6日~3月24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 1月7日~3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 1月9日~3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はじける筋カアップ 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 1月10日~3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 1月10日~3月14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 1月10日~3月28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、連動動作、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 1月7日~3月18日 15:30~16:30	年少・年中・年長 になる幼児 定員:20組	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	フレ・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、お子様の運動能力を効果的に向上させる教室です。	金曜日 1月10日~3月28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 1月10日~3月14日 17:00~18:00	小学生 定員:30名	総合運動公園	4000円(税込)/10回	♪
⑪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7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	5500円(税込)/10回	♪
⑫初級テニス教室 (土曜日)		土曜日:1月11日~ 19:00~21:00				
⑬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20名	外原テニスコート	7000円(税込)/10回	♪
⑭小学生硬式 テニス教室 (金曜日)		金曜日 16:45~18:05				

【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 (後期)	音楽に合わせて楽しく身体を動かします。簡単な振り付け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 11月11日~3月31日 ①15:30~16:20 ②16:30~17:20	①幼児年長~小学2年生 ②小学3年生~6年生 定員:各15名	トレーニング場 または アリーナ半面	7200円(税込)/12回 ※途中参加可能 料金を相談	♪
⑰ミスノ 新体操 (後期)	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 10月15日~3月18日 ①15:30~16:30 ②16:45~17:45 ③18:00~19:00	①幼児年中~年長 ②小学1年生~3年生 ③小学4年生~6年生 定員:各15名	剣道場	11400円(税込)/19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 1月9日~3月27日 ①15:30~16:30 ②17:00~18:00 ③18:10~19:10	①幼児年少~年長 ②幼児年少~年長/小学生 ③小学生 定員:①③各15名 ②各10名	①トレーニング場 卓球場 ②③剣道場	6600円(税込)/11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 1月9日~3月27日 ①17:30~18:30 ②19:00~20:30	①小学生(未経験者) ②小学5・6年生(経験者) ~中学生(未経験者/経験者) 定員:①② 20名	アリーナ半面	①9900円(税込)/11回 ②12100円(税込)/11回 1100円(税込み)/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27日~3月31日 19:00~19:50	18歳以上 定員:12名	会議室	4200円(税込)7回 650円(税込)/回 スリキリBodyとセットで 1期:7100円(税込) 1回:1100円(税込)	☆☆
㉑ミスノ 目指せ! スリキリ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27日~3月31日 20:00~20:50	18歳以上 定員:12名	会議室	4200円(税込)7回 650円(税込)/回 シェイプアップとセットで 1期:7100円(税込) 1回:1100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7日~3月25日 9:30~10:30	60歳以上 定員:15名	会議室	5400円(税込)9回 650円(税込)/回 スリキリBodyとセットで 1期:9300円(税込) 1回:1100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。	火曜日 1月7日~3月25日 10:45~11:45	18歳以上 定員:12名	会議室	5400円(税込)9回 650円(税込)/回 ララフィットとセットで 1期:9300円(税込) 1回:1100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を鍛えるプログラム。	水曜日 1月29日~3月26日 19:00~19:55	18歳以上 定員:15名	会議室	3000円(税込)/5回 650円(税込)/回 美温活ストレッチとセットで 1期:4900円(税込) 1回:1100円(税込)	☆
㉕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 1月29日~3月26日 20:05~21:00	18歳以上 定員:15名	会議室	3000円(税込)/5回 650円(税込)/回 ピラティスとセットで 1期:4900円(税込) 1回:1100円(税込)	☆
㉖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 1月10日~3月28日 19:10~20:00	18歳以上 定員:14名	会議室	6000円(税込)/10回 650円(税込)/回 リズムダンスとセットで 1期:10400円(税込) 1回:1100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います。たくさんパンチを打って脂肪燃焼!ストレス発散!筋力UP!	金曜日 1月10日~3月28日 20:10~21:00	18歳以上 定員:12名	会議室	6000円(税込)/10回 650円(税込)/回 ZUMBAとセットで 1期:10400円(税込) 1回:1100円(税込)	☆☆
㉘ミスノ まちぶらノルディック	ノルディックポールの使い方と歩き方など、実施できます!「使ってみての使い方が分からない」「使い方があっていないのか分からない」方など、大歓迎!!	水曜日 1月8日~3月19日(月2回開催) 10:15~11:45(初級クラス) 13:00~15:00(中級クラス)	18歳以上 定員各:10名	屋外	650円(税込)/回	☆

# 1月26日 (日)ミス/キッズイベント開催!



\*エアロディスク\*

\*エアロケット\*

## 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：①9：30～10：30 ②10：40～11：40
- \*場所：清水町体育館 競技場
- \*料金：600円(税込)/1名

## ~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/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



リズムボクシング

## ~申込方法・注意事項~

- \*各教室お申込は12月10日(火)町体育館窓口にて開始になります。
- \*12月11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～20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。

【ミスノグループ主催教室について】

①土日祝は、お申込受付は出来ません。ご了承ください。

②スポーツ塾・バスケットボール教室(未経験クラス)について期申込みのみとなります。

当日、空きがあれば参加可能です。(初回のみ都度払い可)

\*空き状況は、当日Instagramにて掲載いたします。受付は先着順で、教室開始時間の30分前から受付可能です。受付は、ご本人様分のみです。

④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。

⑤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!



【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)