

令和7年度 第2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 9月22日~12月15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がやみつきになります!	月曜日 9月22日~12月15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 9月16日~11月25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 9月18日~12月4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 9月19日~11月21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 9月19日~11月21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 9月19日~11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、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得楽につながる体作りの教室です。	火曜日 9月16日11月25日 15:30~16:30	年少・年中・年長 になる幼児 定員:15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	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 9月19日~11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 9月19日~11月21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 10月3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:9月16日~ 土曜日:9月20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)	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:9月10日~ 16:15~17:35	小学1年生~ 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:9月12日~ 16:45~18:05				

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。簡単な振り付けの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 10月6日~3月16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 料金要相談	♪
⑰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 9月18日~12月11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	♪
⑱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 9月18日~12月11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	♪
⑲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 9月22日~12月15日 19:00~19:50	中学生以上 定員:15名	会議室	8000円 (税込)10回	☆☆
⑳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、連携的に行う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 9月22日~12月15日 20:00~20:50	中学生以上 定員:15名	会議室	8000円 (税込)10回	☆☆
㉑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。音楽に合わせて有酸素運動も行います。	火曜日 9月16日~12月2日 9:30~10:30	60歳以上 定員:15名	会議室	8000円 (税込)10回	☆
㉒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 9月17日~12月17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	☆
㉓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 9月17日~12月17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	☆
㉔ミスノ ZUMBA®~暗闇~	ダンス経験がなくても大丈夫! 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 9月19日~12月12日 19:10~20:00	中学生以上 定員:14名	会議室	8000円 (税込)10回	☆☆
㉕ミスノ まちぶらノルディック	ノルディックホールの使い方と歩き方など、実施できます!「使っていない方が分からない」「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 9月17日~12月17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年度より、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/2期は8/19(火)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】

*⑭⑮小学生硬式テニス教室は定員に満たなければ年間を通して受付します。詳しくは問合せ下さい。

9月20日(土)ミス/キッズイベント開催!

「スポーツの第一歩を踏み出したい!」



「スタートダッシュを上手になりたい!」



「速く走るコツを知りたい!」

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:①9:30～10:20 ②10:30～11:20 ③11:30～12:20

場所:清水町体育館 競技場半面 料金:800円(税込)/1名

～清水町スポーツ協会主催教室風景～



パワーアップフィットネス



ヨガ・リフレ



卓球教室



幼児運動能力向上教室



動きづくり教室



小学生硬式テニス

～ミス/教室風景～



キッズダンス



シェイプアップ



スポーツ墊



バスケットボール



ラッパフィット



まちぶらノルディック



ピラティス



ZUMBA@暗闇

～申込方法・注意事項～

- *各教室お申込は**8月19日(火)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、☆の数が運動強度になります。☆1つが初心者向けです。
- *お問合せの際は、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。

【スポーツ協会主催教室について】

お申込みは体育館窓口で申込用紙と受講料を添えてお申してください。

【ミスノグループ主催教室について】

- ①25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。
2期分は、8月19日(火)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**まちぶらノ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、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』インスタグラム
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)