

[清水町指定管理者自主事業]

令和5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超絶筋燃焼教室パート1 ～モデルエイジからの 体力アップクラス～	ボクシングパンチャやキック を音楽に合わせて行いま す。	月曜日 9月4日～11月20日 10:00～10:50	20歳以上の女性 定員：各15名	剣道場 柔道場	各5000円 (税込)/10回	☆☆
②超絶筋燃焼教室パート2 ～フィットネス ボクシングクラス～	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 9月4日～11月20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 9月5日～11月21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7日～12月14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 じて、体力向上や健康増進を図 ります。	金曜日 9月1日～11月17日 9:30～10:20	20歳～49歳 定員：20名	トレーニング場 卓球場	各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1日～11月17日 10:40～11:30	50歳以上 定員：20名			☆
⑦若返り(丸)ウォーキング教室	上半身と下半身を結ぶ重要な筋肉を刺激し、 力づくに増やすウォーキング法をマスターし ます。生活習慣病の予防、姿勢改善・健康増 進・シェイプアップにも最適な教室です。 若しくは健康維持が歩力強化を図るから 期待できます。	金曜日 9月1日～11月17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 9月5日～11月21日 15:30～16:30	2017H29.4 ～2024R6.3 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	運動が得意な方も、苦手な方も全10回の 期間で健康な走り方アップ、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 9月1日～11月17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	1体の正しい走り方から速く走る。いろ んなスポーツが得意になる。怪我をしな くなる。疲れにくい体になる。目標の姿 勢や動きも改善され、腰痛や肩こりの 予防になります。	金曜日 9月1日～11月17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初級バドミントン教室 (後期)	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 10月13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：9月5日～ 土曜日：9月2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	各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 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	各6620円 (税込)/10回	♪
⑮小学生硬式 テニス教室 (金曜日)		金曜日 16:45～18:05				

※⑪初級バドミントン教室の申込みは、9/4(月)～

[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 (後期)	音楽に合わせて楽しく身体を動かしま す。簡単な振り仮名でダンス経験がな 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 10月23日～3月25日 ①15:00～16:00 ②16:10～17:10 10月2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 (後期)	基礎、技術各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10日～3月19日 ①15:30～16:30 ②16:45～17:45 10月3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	11400円 (税込)/15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 8月31日～12月21日 ①15:30～16:30 ②17:00～18:00 ③18:10～19:10 8月24日無料体験	①幼児年少～年長 ②幼児年少～年長/小学生 ③小学生 定員：各15名	①トレーニング場 卓球場 ②③剣道場	7200円 (税込)/12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 9月7日～12月14日 ①17:30～18:30 ②19:00～20:30 8月31日無料体験	①小学生(未経験者) ②小学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	①10800円 (税込)/12回 900円(税込)/回 ②1200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 9月13日～12月13日 10:30～11:30 9月6日無料体験	今年度2歳～3歳 定員：15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 9月11日～12月11日 19:00～19:50 9月4日無料体験	18歳以上 定員：12名	会議室	5400円 (税込)/9回 650円(税込)/回 みずBodyとわとで 1期9300円(税込) 1回1100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 9月11日～12月11日 20:00～20:50 9月4日無料体験	18歳以上 定員：12名	会議室	5400円 (税込)/9回 650円(税込)/回 みずBodyとわとで 1期9300円(税込) 1回1100円(税込)	☆☆
㉓ミスノ ララフィット	ミズ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 9月12日～12月12日 9:30～10:30 9月5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 みずBodyとわとで 1期13700円(税込) 1回1100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 9月12日～12月12日 10:45～11:45 9月5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 みずBodyとわとで 1期13700円(税込) 1回1100円(税込)	☆
㉕ミスノ ピラティス	身体に負担をかけずに、インテ ーマッスを鍛えるプログラム。	水曜日 9月13日～12月6日 19:00～19:55 9月6日無料体験	18歳以上 定員：12名	会議室	5400円 (税込)/9回 650円(税込)/回 美運活トレとわとで 1期9300円(税込) 1回1100円(税込)	☆
㉖ミスノ 美運活ストレッチ	一日の疲れを癒し、自律神経を整えて 毎日の健康を保ちます。 ストレッチや、正しいエクササイズと リンパ(押しやツボ)を押して、血を よみずることで、免疫力がアップし ます。運動初心者の方にも安心のプログラム。	水曜日 9月13日～12月6日 20:05～21:00 9月6日無料体験	18歳以上 定員：12名	会議室	5400円 (税込)/9回 650円(税込)/回 びびりとわとで 1期9300円(税込) 1回1100円(税込)	☆
㉗ミスノ ZUMBA®～暗闇～	ダンス経験がなくても大丈夫! ランの音楽に合わせて、楽しく踊 りながらカロリー消費&ストレス発 散しましょう!	金曜日 9月8日～12月15日 19:10～20:00 9月1日無料体験	18歳以上 定員：14名	会議室	7200円 (税込)/12回 650円(税込)/回 みずBodyとわとで 1期12600円(税込) 1回1100円(税込)	☆☆
㉘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。たくさん汗を打つ て脂肪燃焼! ストレス発散! 筋力 UP!	金曜日 9月8日～12月15日 20:10～21:00 9月1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 ZUMBA®とわとで 1期12600円(税込) 1回1100円(税込)	☆☆
㉙ミスノ ノルディックウォーク	ノルディックウォークの正しい歩き 方など、実演できます! 「使っ たいのに使えない」が分らない! 「使 い方があっていい」が分からない! 方など、大歓迎!	水曜日 9月27日～12月20日(月2回開 催) 10:15～11:45 9月13日無料体験	18歳以上 定員：10名	屋外	600円(税込)/回	☆

9月23日(土・祝)ミスノキッズイベント開催!



「速く走るコツを知りたい!」
 「スタートダッシュを上手になりたい!」
 「スポーツの第一歩を踏み出したい!」

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、腕振り、足の動き、スタートのフォーム&スタートダッシュのコツなどを学び、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: ①9:20～10:20 ②10:30～11:30 ③11:40～12:40
 場所: 清水町体育館 競技場
 料金: 600円(税込)/1人

～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・ピラ



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



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8月16日(水)町体育館窓口にて開始になります。
- *8月17日(木)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。


【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(16～29)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。


『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



SHIMIZUCHI 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/taikyuu.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)