

【清水町指定管理者自主事業】

# 令和4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超脂肪燃焼教室パート1 ～ミドルエイジからの 体力アップクラス～	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9日～7月11日 10:00～10:50	20歳以上の 女性 定員：各15名	剣道場 柔道場	4500円 (税込)/10回	☆☆
②超脂肪燃焼教室パート2 ～フィットネス ボクシングクラス～		月曜日 5月9日～7月11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10日～7月19日 14:00～15:00	20歳以上 定員：20名	トレーニング場 卓球場	4500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12日～8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	4500円 (税込)/10回	☆
⑤いい汗かける 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6日～7月22日 10:30～11:30	20歳以上 定員：20名	トレーニング場 卓球場	4500円 (税込)/10回	☆
⑥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、下腹部のシェイプアッ プに最適です。	金曜日 5月6日～8月5日 14:00～15:00	40歳以上 定員：20名	トレーニング場 卓球場	4500円 (税込)/10回	☆
⑦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10日～7月19日 15:30～16:30	H28.4～ H31.3 生まれの 幼児と親 定員：20組	トレーニング場 卓球場	3500円 (税込)/10回	♪
⑧走力アップ ランニング教室	運動が得意な子も、苦手な子も全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6日～8月5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	3500円 (税込)/10回	♪
⑨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6日～9月30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	5100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6日～7月8日 16:00～16:50	小学生 定員：30名	総合運動公園	3500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：5月10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	♪
⑫初級テニス教室 (土曜日)		土曜日：5月7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 4月6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	6620円 (税込)/10回	♪
⑭小学生硬式 テニス教室 (金曜日)		金曜日 4月8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
⑮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!一緒にリス ムに合わせて楽しみましょう!	月曜日 4月25日～8月22日 ①15:00～16:00 ②16:10～17:10 4月18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	6600円 (税込)/12回 ※途中参加可能 料金要相談	♪
⑯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17日～8月2日 ①15:30～16:30 ②16:45～17:45 ③18:00～19:00 5月10日無料体験	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	7150円 (税込)/13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 5月12日～8月25日 ①15:30～16:30 ②17:00～18:00 ③18:10～19:10 4月28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	6600円 (税込)/12回 600円(税込)/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 4月28日～7月28日 ①17:30～18:15 ②18:15～19:00 4月28日～8月4日 ③19:00～20:30 4月21日無料体験	①小学生(未経験者) ②小学生(経験者) ③中学生(経験者) 定員：各20名	アリーナ半面	①29900円 (税込)/11回 ③13200円 (税込)/12回 1100円(税込)/回	♪
⑲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。	金曜日 4月22日～8月5日 10:30～11:30 4月15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	7150円 (税込)/13回 600円(税込)/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 5月9日～8月8日 19:00～19:45 4月18日無料体験	18歳以上 定員：12名	会議室	7150円 (税込)/13回 600円(税込)/回 スッキリBodyとセットで 1期:12000円(税込) 1回:1000円(税込)	☆☆
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 5月9日～8月8日 20:00～20:45 4月18日無料体験	18歳以上 定員：12名	会議室	7150円 (税込)/13回 600円(税込)/回 シェイプアップとセットで 1期:12000円(税込) 1回:1000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、バランススト レージングを行います。音楽に合わ せた有酸素運動も行います。	火曜日 5月17日～8月9日 9:30～10:30 5月10日無料体験	60歳以上 定員：12名	会議室	7150円 (税込)13回 600円(税込)/回 スッキリBodyとセットで 1期:12000円(税込) 1回:1000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 5月17日～8月9日 10:45～11:45 5月10日無料体験	18歳以上 定員：12名	会議室	7150円 (税込)/13回 600円(税込)/回 ララフィットとセットで 1期:12000円(税込) 1回:1000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 4月27日～8月3日 19:00～19:55 4月20日無料体験	18歳以上 定員：12名	会議室	7150円 (税込)/13回 600円(税込)/回 美温活トリートメント 1期:12000円(税込) 1回:1000円(税込)	☆
<b>NEW</b> 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、軽い筋力エクササイズと 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 4月27日～8月3日 20:05～21:00 4月20日無料体験	18歳以上 定員：12名	会議室	7150円 (税込)/13回 600円(税込)/回 ビリンゴとセットで 1期:12000円(税込) 1回:1000円(税込)	☆
㉖ミスノ ZUMBA®	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 5月13日～8月5日 19:00～19:50 4月15日無料体験	18歳以上 定員：12名	会議室	6600円 (税込)/12回 600円(税込)/回 リズムボクシングとセットで 1回:1000円(税込)	☆☆
㉗ミスノ リズムボクシング &エクササイズ	音楽に合わせて、ボクシングの動 作を行います。沢山パンチを 打って脂肪燃焼!ストレス解消! 筋力UP!	金曜日 5月13日～8月5日 20:00～20:50 4月15日無料体験	18歳以上 定員：10名	会議室	7150円 (税込)/13回 600円(税込)/回 ZUMBAとセットで 1回:1000円(税込)	☆☆



# 5月14日(土)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: 550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す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: 550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・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/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12日(火)町体育館窓口にて開始になります。

\*4月13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ミスノグループ主催教室(⑮~⑳)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、本科申込となります。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1期のお申込となります。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。



(SHIMIZUCHO 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)