

健康講座

3/10(日) 9:00より 申込受付開始

3/10(日) 9:00より 申込受付開始

各講座の体験も可能です。(有料)

受付場所:第二体育館 tel.088-699-1080

各講座の申込書に記入の上、受講料を添えてお申込みください。 ※電話予約可(FAXでの申込みはできません。) ※先着順にて受け付けます。定員に次第第受付を終了いたします。

01 | テニス講座

小学生対象、高校生以上の大人の方を対象としたクラスを開催します。 テニスの基本動作を学び、楽しくプレーできるように指導します。

はじめてのジュニアテニス教室

定員8名 受講料 松茂町内の方 7,200円(税込) 松茂町外の方 8,800円(税込)

17:00~18:00 (60分) テニスをこれからはじめたい小学生を対象としたクラス。基本の動作を練習します。

一般テニス教室

定員8名(60分指導プラス60分自由練習) 受講料 松茂町内の方 11,200円(税込) 松茂町外の方 14,400円(税込)

19:30~20:30

高校生以上を対象とした講座です。テニスの基本動作を学びショットのノウハウ・ゲーム方法などを学びます。レッスン終了後1時間自由に練習ができます。

ジュニアテニス教室

定員8名 受講料 松茂町内の方 7,200円(税込) 松茂町外の方 8,800円(税込)

17:00~18:00 (60分)

小学生を対象としたクラスです。テニスの基本動作を学びショットのノウハウ・ゲーム方法などを学びます。自ら学び、自ら考える力を育成しながら人間力向上を目指します。



【持ち物】 ■ラケット:個人でご用意ください。初めての方は、無料貸出ラケットもあります。■シューズ:テニスシューズを使用してください。■シングルス・厚底シューズ等ではレッスンを受講できません。■ウェア:動きやすい服装(スポーツウェア着用)※デニム・スカート類は不可。夏場は帽子を着用してください。■その他:水筒・タオル等を用意してください。

03 | 一般健康講座

松茂第二体育館で楽しく運動しませんか?

ハワイアンフラダンス

定員20名 受講料 松茂町内の方 7,500円(税込) 松茂町外の方 9,000円(税込)

10:00~10:45 (45分)

あなたを癒やし元気にするハワイアンフラ。初心者の方でも大丈夫!

体幹バランストレーニング

定員20名 受講料 松茂町内の方 7,500円(税込) 松茂町外の方 9,000円(税込)

11:00~11:45 (45分)

ストレッチと自重トレーニングで体幹を鍛えよう! 体幹力が上がれば脂肪燃焼効果も高まります。

座位&立位らくらくエアロ

定員20名 受講料 松茂町内の方 7,500円(税込) 松茂町外の方 9,000円(税込)

13:30~14:15 (45分)

リズムカルな有酸素運動で脂肪を燃焼!椅子に座って&立ってエアロ。肩こり解消、フレイル予防にも効果的。

健康ヨーガ

定員20名 受講料 松茂町内の方 8,000円(税込) 松茂町外の方 9,600円(税込)

11:40~12:25 (45分)

ゆったりリラックス系ヨーガ。ヨガのポーズでストレッチ。無理なく身体をゆるめましょう。

夜ヨガ

定員20名 受講料 松茂町内の方 8,000円(税込) 松茂町外の方 9,600円(税込)

19:30~20:15 (45分)

基本的なヨガの動きとゆったりとした呼吸で、ココロとカラダをリラックスさせましょう。

バランスヨガ

定員20名 受講料 松茂町内の方 8,000円(税込) 松茂町外の方 9,600円(税込)

13:00~13:45 (45分)

音楽に合わせて大きくゆったりと体を動かし、体幹部分を強化。ボディバランスを整えましょう。

美×アップ

定員20名 受講料 松茂町内の方 8,000円(税込) 松茂町外の方 9,600円(税込)

14:00~15:00 (60分)

立ち姿勢の改善歩き方の改善(気になる症状を)体自身の手で改善!「一日10回屈伸法で痛みが消えた!」板倉コーチ著

姿勢改善かんたんエクササイズ

定員20名 受講料 松茂町内の方 8,000円(税込) 松茂町外の方 9,600円(税込)

11:15~12:15 (60分)

姿勢を美しくするために、バレエやヒップホップ、中国武術などの複数種目の基礎を取り入れたクロストレーニングで身体にやさしいエクササイズです。

ZUMBA ズンバ

定員20名 受講料 松茂町内の方 8,000円(税込) 松茂町外の方 9,600円(税込)

19:45~20:30 (45分)

ラン系のダンスと、フィットネス系の動きが合わさった「ダンスフィットネスプログラム」です。

中高年教室

定員20名 受講料 松茂町内の方 8,000円(税込) 松茂町外の方 9,600円(税込)

11:30~12:15 (45分)

加齢と共に衰えやすい下半身や体幹部分を、様々な用具を使っての強化。全身を動かし、頭と体をトレーニング。

カラダすっきり運動

定員20名 受講料 松茂町内の方 4,000円(税込) 松茂町外の方 4,800円(税込)

14:00~14:45 (45分)

音楽に合わせてストレッチや筋トレし、楽しくカラダを動かしましょう!目指せすっきりBody!

02 | 体操講座

18段階の進級システムで能力・体力別にレッスンをを行います。(松茂第二体育館)

親子うんどう教室

定員13組 受講料 松茂町内の方 5,200円(税込) 松茂町外の方 6,000円(税込)

11:00~12:00 (60分)

3歳~5歳までのお子様と保護者ペアでご参加ください。体づくりの基礎となる運動を、遊びを通して行います。



キッズ体操教室

定員20名 受講料 松茂町内の方 7,200円(税込) 松茂町外の方 8,800円(税込)

16:00~16:50 (50分)

4歳~就学前のお子様を対象としたクラスです。鉄棒・マット・跳び箱など段階別に基礎から指導します。



ジュニア体操教室

定員24名 受講料 松茂町内の方 7,200円(税込) 松茂町外の方 8,800円(税込)

17:00~17:50 (50分)

小学生を対象としたクラスです。進級システムを導入し目標を持たせます。自ら学び、自ら考える力を育成しながら人間力向上を目指します。

0からはじめるはしり方教室

定員15名 受講料 松茂町内の方 7,200円(税込) 松茂町外の方 8,800円(税込)

17:00~17:50 (50分)

小学生を対象に運動が得意になりたいお子様に向けたクラスです。全てのスポーツの基礎となる「走る」ことを中心に指導します。

【持ち物】 運動できる服装・上履き(靴底くろ色以外)・タオル・飲み物(水分補給)

2024年 開講カレンダー

Calendar for April (4 APRIL) showing dates and class numbers.

Calendar for May (5 MAY) showing dates and class numbers.

Calendar for June (6 JUNE) showing dates and class numbers.

Calendar for July (7 JULY) showing dates and class numbers.

※日程の変更がある場合があります。各講座にて詳細はご確認ください。

注意事項: 各講座の申込書に記入の上、受講料を添えてお申込みください。...

キッズ・ジュニア体操教室(第二体育館): 対象年齢/キッズ: 4歳~就学前、ジュニア: 小学生...