

スポーツ教室実施要項（一般）

教室名	曜日	時間	強度	内容	対象	定員
パワーヨガ	月・土	月 19:00～20:00 土 10:30～11:30	★★★	1つ1つのポーズを呼吸に合わせて連続して行い、柔軟性、バランス感覚を総合的に養っていきます	16歳以上	各20名
卓球	火	10:20～11:50	★★	ゲームを楽しみながら基本技能・知識・ルール等を学んでいきます	16歳以上	50名
ヨガ	火・金	10:20～11:40	★	ヨガをとおして自分の体を感じ、気付くことから始めていきましょう 強く、美しく、しなやかで、健康的な身体と心をサポートします	16歳以上	各30名
ときわ健康体操	火	13:20～14:50	★	体操、ストレッチ、卓球やニュースポーツ楽しみながら健康な体力づくりをめざします	60歳以上	60名
健康太極拳	火	13:20～14:50	★	太極拳の基本的な動きや呼吸法を通して、健康の保持・増進に役立ちます	16歳以上	30名
健康リラックス体操	木	10:20～11:40	★★	ストレッチ、ウォーキングなどを中心に健康の維持向上をめざします。体力に自信のない方や運動を始めた方にピッタリの教室です	16歳以上	30名
プラスアップ体操	木	13:20～14:50	★	さまざまな運動を通して楽しみながら健康維持をめざしましょう	16歳以上	30名
健康調整運動	金	13:20～14:50	★★	体操やストレッチ、ボールやラケットを用いた球技を通してスポーツの楽しさを体験します	16歳以上	25名
5月開講 フラダンス	金	13:20～14:20	★	ゆっくりとした手の動きやステップで、年齢や体型に関係なく気軽に楽しむことができます	16歳以上	20名
大浜体操教室	水・土	19:00～20:50	★★★	マット運動や跳び箱を中心に、楽しみながら体操に取り組んでいきます。※親子で参加も可能な教室です。	小学生以上 ※条件あり	定めず

受講料：3,000円/期4回、1,000円/都度
※大浜体操（都度）のみ750円/回

日程：各教室カレンダーをご確認ください

申込：申込用紙に記入し、受付までお持ちください
※未成年の方は保護者の方がお申込ください

持ち物：運動のできる服装、タオル、飲み物、室内用シューズ等
※卓球のみラケット

体 験 会 随 時
や っ て ま す

定員に空きのある教室 1 回に限り
都度の料金で体験できます！
前日までにお電話でご予約下さい！

■お問い合わせ・お申込み■

大浜だいしんアリーナ（大浜体育館）

TEL 072-225-4421

FAX 072-225-4425

✉ r-5470@s-renaissance.co.jp



Instagram



Facebook



Home page

スポーツ教室実施要項（子供）

教室名	曜日	時間	受講料	内 容	対象	定員
小学生バスケット	水	16:30～17:40	5,500円/10回	基本技能・ルール等を学び、ゲームをとおりゴールを決める楽しさを体験します。	①小学2年～3年 ②小学4年～6年	①10名 ②20名
幼児体操	金	15:45～16:45	5,500円/10回	身体を動かし、楽しみながら集団で遊べる力を育みます	年少～年長	75名
大浜すもう教室	日	9:00～12:00	3,000円/10回	基本技術や応用技術を学びながら基礎体力の向上を目指します	幼児～高校生	定めず
チアダンス	水	17:30～18:30	5,600円/4回 ※別途教材費	体育館のホームゲームの出演を目標に音楽にあわせ、ダンスやコールを練習していきます	小学生	20名
5月開講 柔道	水	18:30～20:00	6,000円/4回 ※別途教材費	部活動を頑張るお子様を中心に、スキル向上をめざして丁寧に指導します！	中学生以上 ※一般は要相談	定めず
新極真空手	木	①16:45～17:45 ②18:00～19:00	5,000円/4回 ※別途教材費	技術の習得はもちろん、礼儀作法を学ぶことができます	①5歳～8歳 ②小～中学生	各20名
フットサル	木	①17:00～18:05 ②18:15～19:25	①5,600円/4回 ②6,000円/4回 ※別途教材費	基本の技術を身につけることはもちろん、自立心、協調性、マナー・礼儀、コミュニケーション能力などを育てます	①小学1年～3年 ②小学4年～6年	各25名
大浜体操教室	水・土	19:00～20:50	3,000円/4回 1,000円/都度 ※土のみ750円/回	マット運動や跳び箱を中心に、楽しみながら体操に取り組んでいます。※親子で参加も可能な教室です。	小学生以上 ※条件あり	定めず

日 程：各教室カレンダーをご確認ください

申 込：申込用紙に記入し、受付までお持ちください
※未成年の方は保護者の方がお申込ください

持ち物：運動のできる服装、タオル、飲み物、室内用シューズ等

体 験 会 随 時
や っ て ま す

定員に空きのある教室 1 回に限り
1回分の料金で体験できます！
前日までにお電話でご予約下さい！

■お問い合わせ・お申込み■

大浜だいしんアリーナ（大浜体育館）

TEL 072-225-4421

FAX 072-225-4425

✉ r-5470@s-renaissance.co.jp



Instagram



Facebook



Home page