

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 |
| 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 |
| 柔道 | 水 | 18:30～20:00 | 700円/都度 | 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！ ※成人の方も参加可能な教室です。 | 中学生～高校生 | 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