

令和6年度奥武山スポーツ教室 募集要項予定表（成人向け）

※あくまでも予定です。施設や講師の都合により日程変更や中止をすることがあります。

1 スポーツ教室の開講にあたって

県民の健康の保持・増進とスポーツ活性化を図るため誰でも気軽に参加できるスポーツ教室を開講します。

2 令和6年度 スポーツ教室の内容

《午前・午後》

教室名	内容	期	募集期間 (定員になり次第終了)	実施期間※予備日含む	曜日	定員 (先着)	場所	時間
午前テニス	ラケットの握り方から基本的な技術ルールやゲームの進め方を指導。	第1期	3/27～	5/9～8/8	月・木	20名	庭球場	10:00～ 12:00
		第2期	7/3～	9/2～11/21				
		第3期	12/9～	2/3～3/27				
午前 バドミントン	基礎技術の習得を目指し、ルール説明やゲームの進め方を指導。 (基本練習から試合まで)	第1期	4/3～	5/2～7/8	月・木	20名	アリーナ	10:00～ 12:00
		第2期	7/17～	9/2～12/25				
		第3期	11/6～	1/6～3/13				
体幹 トレーニング & ピラティス	体幹トレーニングで体の軸となる部分を鍛えると共に、ピラティスのゆったりとした動きと呼吸で、体の奥深くにあるコアの筋肉に働きかけます。	第1期	4/4～	5/8～8/14	水	35名	第1 錬成 道場	10:00～ 12:00
		第2期	7/31～	9/4～12/11				
		第3期	11/13～	12/18～3/26				
午前ヨガ 月コース (女性限定)	ゆっくりとした動きでストレッチヨガ。歪んだ姿勢を正しバランスを整える。まずは自分の体を知ることが大事です！ (女性限定)	第1期	4/3～	5/13～8/19	月	18名	研修室	10:00～ 12:00
		第2期	7/18～	9/2～12/23				
		第3期	11/7～	1/6～3/31				
午前ヨガ 水コース (女性限定)	ゆっくりとした動きでストレッチヨガ。歪んだ姿勢を正しバランスを整える。まずは自分の体を知ることが大事です！ (女性限定)	第1期	4/3～	5/8～8/7	水	18名	研修室	10:00～ 12:00
		第2期	7/18～	9/4～12/11				
		第3期	11/7～	12/18～3/26				
いきいき リズムストレッチ	座位での簡単な運動、立位での有酸素運動、身体をほぐしながらリズムストレッチなどを行う。肩こり、膝痛、腰痛がすっきりリフレッシュ！	第1期	4/8～	5/2～8/29	木	20名	研修室	10:00～ 12:00
		第2期	7/29～	9/5～12/12				
		第3期	11/14～	12/19～3/27				
ゆらゆら リフレッシュ体操	ストレッチポールなどを用いて、主に肩、股関節など、各関節の凝り固まった筋肉を整えるコンディショニングをおこない、体の不調を整え、体調改善につなげます。	第1期	4/8～	5/2～8/29	木	17名	研修室	13:30～ 15:30
		第2期	7/29～	9/5～12/12				
		第3期	11/14～	12/19～3/27				
すてきに エイジング	エイジングに必要な健康的な体づくりをめざし、さまざまな運動プログラムを行います。有酸素運動、リズムダンス、筋コンディショニング、ストレッチなど。	第1期	3/25～	4/26～8/9	金	15名	研修室	10:00～ 12:00
		第2期	7/5～	8/30～12/6				
		第3期	10/18～	12/13～3/28				
Discoダンス エクササイズ	70～90年代の洋楽に合わせて楽しく、誰でも簡単に踊れるディスコダンスエクササイズと座位・立位のストレッチを行います。	第1期	4/5～	4/26～8/9	金	18名	研修室	13:30～ 15:30
		第2期	7/17～	8/30～12/6				
		第3期	10/17～	12/13～3/28				
Discoダンス & コンディショニング	70～90年代の洋楽や歌謡曲に合わせて楽しく、誰でも簡単に踊れる有酸素運動と筋肉を緩め整えるコンディショニングを行います。	第1期	4/5～	4/24～8/7	水	18名	研修室	13:30～ 15:30
		第2期	7/17～	9/4～12/11				
		第3期	10/17～	12/18～3/26				

《夜間》

教室名	内容	期	募集期間 (定員になり次第終了)	実施期間※予備日含む	曜日	定員 (先着)	場所	時間
夜間テニス	ラケットの握り方から基本的な技術ルールやゲームの進め方を指導。	第1期	3/27～	5/9～7/22	月・木	40名	庭球場	19:00～ 21:00
		第2期	7/3～	9/2～11/21				
		第3期	12/9～	2/3～3/31				
夜間 バドミントン (初級・中級)	初級:基礎技術の習得を目指し、ルール説明やゲームの進め方を指導。(基本練習から試合まで)中級:ノック形式のパターン練習	第1期	4/3～	5/2～7/8	月・木	30名 初級・中級	アリーナ	19:00～ 21:00
		第2期	7/17～	9/2～11/25				
		第3期	11/6～	1/6～3/27				
水泳	泳ぎの発展段階として水に慣れ親しむ(浮身・キック・クロール)の基礎を指導。 【今年度は10回コース】	年1回	調整中		月・木	25名	25m プール	18:40～ 20:00
夜間ヨガ 水コース	ローラー(ストレッチポール)を使って出来るヨガ&ピラティス。背骨を伸ばし、柔らかく強い足を目指します。ヨガの呼吸法で心身を整えていきます。	第1期	4/4～	4/24～8/7	水	20名	研修室	19:00～ 21:00
		第2期	7/8～	9/4～12/11				
		第3期	10/16～	12/18～3/26				
夜間ヨガ 金コース	ローラー(ストレッチポール)を使って出来るヨガ&ピラティス。背骨を伸ばし、柔らかく強い足を目指します。ヨガの呼吸法で心身を整えていきます。	第1期	4/4～	4/26～8/9	金	20名	研修室	19:00～ 21:00
		第2期	7/8～	8/30～12/6				
		第3期	10/16～	12/13～3/28				
夜間Discoダンス & コンディショニング	70～90年代の洋楽や歌謡曲に合わせて楽しく、誰でも簡単に踊れる有酸素運動と筋肉を緩め整えるコンディショニングを行います。	第1期	4/5～	4/22～8/19	月	18名	研修室	19:00～ 21:00
		第2期	7/17～	9/2～12/23				
		第3期	10/17～	1/6～3/31				
Zumba&太極舞	ZUMBAで心肺機能高め脂肪燃焼を促し、また、ZumbaSentaoでイスを使用した筋力トレーニングを行います。最後には太極舞で筋肉を整える動きを行います。	第1期	3/25～	5/2～8/29	木	20名	研修室	19:00～ 21:00
		第2期	7/5～	9/5～12/12				
		第3期	10/18～	12/19～3/27				
まずは1kgから 痩せてみよう シェイプUP教室	まずは1kgから痩せてみよう!シェイプUPに必要な有酸素運動・トレーニングを行い、食事等のアドバイスも行います。	第1期	4/17～	5/22～8/28	水	14名	会議室	19:00～ 21:00
		第2期	7/5～	9/4～12/4				
		第3期	10/18～	12/18～3/26				

3 教室の概要について

- (1) 教室の受講回数は全10回コースです。詳細については、各教室の各期の要項をご参照下さい。
- (2) 施設・講師都合・天候等により日程を変更または休講する場合があります。申し込み者が少数の場合は開講を取りやめる事もありますのでご了承下さい。

4 申し込みについて

- (1) 受付時間 9:00～20:00(火曜日は定休日です)
- (2) 定員になり次第締め切ります(先着順) 申込みは1人1教室につき1枚となります。代理申込み分は再度列に並び直しとなります。
- (3) 65歳以上の方は申し込み時に年齢確認ができる証明証を提示して下さい。(シルバー料金が適用されます)
- (4) 所定の申込用紙に記名のうえ受講料を添えて、直接、県立武道館受付にお申し込み下さい。(電話での申し込みは出来ません)
- (5) 申し込み後の受講料の返金は出来ません。ただし、開講を取りやめた場合のみ返金を行います。

5 受講料について

・大人 6,500円 ・シルバー(65歳以上)5,000円

6 受講者の留意事項

- (1) 受講に際して現在持病、あるいは通院されている方は事前に医師の診断を受けて下さい。
- (2) 運動にふさわしい服装で受講して下さい(運動着、運動靴等) また、受講中の傷害については、レク傷害保険で取り扱います。

7 連絡先 奥武山公園運営管理事務所(奥武山町52)県立武道館内 電話098-858-2700 公式HP <http://ounoyama.jp>