

●2019年度教室案内およびクラブ会員新規募集（硬式テニスを除く）

①対象者 ②活動日時 ③活動場所 ④会費 ⑤指導者＆資格 ⑥新規募集人数

かがやき健康体操

楽しく

ステップ台・チューブ・小ボールを使い、様々な運動を行います

- ①成人男女
- ②金曜13:30～14:30
- ③滑川市民体育館
- ④2,400円/月
- ⑤Yoshie (健康運動指導士)
- ⑥若干名

わくわく

無理なく気軽にできるエアロビクスです

- ①成人男女
- ②金曜14:45～15:45
- ③滑川市民体育館
- ④2,400円/月
- ⑤増子 千代美 (エアビ*ダンスインストラクター)
- ⑥若干名

バランスボール

体のゆがみを整え、インナーマッスルを鍛え、脂肪燃焼や腰痛の軽減にも役立ちます

- ①成人男女
- ②月曜19:00～20:00 ①
木曜13:30～14:30 ②
- ③滑川交流センター大会議室
- ④2,500円/月
- ⑤Yoshie (健康運動指導士)
- ⑥①若干名 ②5名

ピラティス

体幹を中心にからだ全体を鍛えることで、正しい姿勢に整えます

- ①成人女性
- ②月曜9:45～10:45 ①
月曜 11:00～12:00
- ③滑川交流センター交流室
- ④2,500円/月
- ⑤増子 千代美 (PFA*ピラティス*インストラクター)
- ⑥①締切り ②締切り

複合スポーツ

キッズクラブ

- ①小学1～4年生 陸上・バスケットボール・水泳など月毎に種目が変わります
- ②水曜17:00～18:30
- ③滑川小学校体育館
- ④2,400円/月
- ⑤永盛 常雄 (サッカーコーチ)
小田倉 洋子 (保健体育教員免許)
その他外部指導員 (日立市体育指導員)
- ⑥若干名

卓球

- ①小学3～6年生・中学生
- ②月曜16:30～18:00
- ③滑川市民体育館2階卓球室
- ④2,500円/月
- ⑤成田 清治 (第17回岡山国体3位 (高校の部))
肥塚 茂行・綿引 邦彦 (ねんりんピック全国マスターズ 出場)
- ⑥締切り

親子体操

- ⑥小田倉 洋子 (保健体育教員免許)・富田 千恵子 (保育士・幼稚園教諭)

遊びや体操の中から親子のスキンシップを深めて、運動が楽しいと思えるようにしています
フープ、ボール遊び、なわとび、とび箱、鉄棒、マット運動等を行っていて、9月と3月には運動会もあります

ほっぷ

- ①2歳～4歳児とその保護者
- ②月曜10:00～11:30
- ③滑川市民体育館
- ④2,500円/月3回程度
- ⑥10組

すてっぷ

- ①年少・年中・年長とその保護者
- ②木曜15:00～16:30
- ③滑川市民体育館
- ④2,500円/月3回程度
- ⑥10組

バドミントン

- ③滑川市民体育館
- ④2,500円/月
- ⑥鈴木 三枝子 (日本体育協会 公認バドミントンコーチ2級)

おとな

- ①成人男女
- ②月曜13:30～15:00
- ⑥5名

子ども

- ①小学3年生以上 (親の参加も可。会費のみかかります。)
- ②月曜16:30～18:00
- ⑥締切り

ソフトテニス

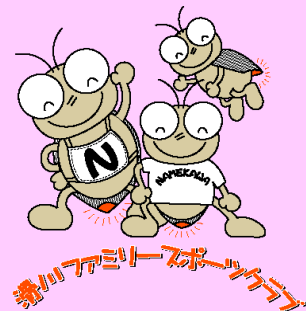
小学生

- ①小学6年生
- ②木曜17:00～18:30
- ③滑川小学校体育館
- ④2,500円/月
- ⑤小田倉 洋子 (インターハイ出場)
- ⑥2名

中学生

- ①中学生
- ②月曜18:00～19:30
- ③日高テニスコート
- ④3,000円/月
- ⑤青木 正 (全日本シニアソフトテニス選手権3位)
石井 啓子・益子 益代 (国体・インターハイ出場)
- ⑥若干名

詳細はお問合せください！



このクラブの教室に参加するためには、まずNPO法人の会費(高校生以上2,000円/年 中学生以下1,000円/年)がかかります。他に年会費(1,000円)がかかりますことをご了承の上、お申し込みください。
☎050 (8012) 4788 受付時間(火曜以外の平日13:00～17:00)