

# 2020年度教室案内 および クラブ会員新規募集

①対象者 ②活動場所 ③参加費 ④指導者&資格 ⑤新規募集人数

\*他にNPO法人会費(2,000円)とクラブ年会費(親子1,700円)がかかります。

## 親子体操教室

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



## ほっぷくらぶ



月曜10:00~11:30

\*妊婦さんも要相談ですが、参加できます

- ①H28.4.2~H31.4.1生まれの子と保護者
- ②滑川市民体育館
- ③12,600円/21回  
〔9月~12月(13回)/7,800円  
〔1月~3月(8回)/4,800円の分割も可〕
- ④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)



## すてっぷくらぶ



木曜15:00~16:30

- ①年少・年中・年長の子と保護者
- ②滑川市民体育館
- ③2,500円/月3回程度
- ④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)
- ⑤30組



NPO法人 滑川ファミリースポーツクラブは、周辺地域の住民に対して、スポーツ活動及び文化活動に関する事業を行い、楽しく事業を実践しながら、健康の増進と住民間の交流機会の拡充を図るとともに、子どもたちの健全な心身の成長を促進し、もって「健康で潤いのあるまち」の創造に寄与することを目的としています。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。

## 楽しくコース

金曜13:30~14:30

ステップ台・チューブ・ボール・マットなどを使い、心肺機能、筋力、柔軟性の維持、向上を目指します。音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。



- ①成人男女
- ②滑川市民体育館
- ③2,400円/月
- ④Yoshie (健康運動指導士・日本ストレッチ協会 ストレッチトレーナー)
- ⑤締切り

## わくわくコース

金曜14:45~15:45

無理なく気軽にできるエアロビクスです

- ①成人男女 ②滑川市民体育館
- ③2,400円/月
- ④増子 千代美 (エアビクスインストラクター)
- ⑤締切り



## ピラティスコース

①月曜 9:45~10:45  
②月曜11:00~12:00

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滑川交流センター交流室
- ③2,500円/月
- ④増子 千代美 (PFAピラティスインストラクター)
- ⑤①②締切り

## バランスボール (コンディショニングクラス)

月曜19:00~20:00

姿勢改善、代謝UP、体力UPなど身体の調子を整えるクラスです。終了後は身体がスッキリ楽になるのを感じて下さい。

- ①成人男女 ②滑川交流センター大会議室
- ③2,500円/月
- ④Yoshie (健康運動指導士・日本ゴルフ協会 パーソナルインストラクター・日本コンディショニング協会 コンディショニングインストラクター)
- ⑤締切り

## バランスディレクション®

水曜11:30~12:20

誰にでもできる簡単なストレッチや筋力トレーニングを組み合わせることで、日常動作の機能改善、メンタル、自立神経などのバランスを整えることができるプログラムです。年齢問わず、どなたでも参加できます。

- ①どなたでも ②滑川交流センター交流室他
- ③2,000円/月3回
- ④Yoshie (健康運動指導士・バランスディレクター)
- ⑤締切り

## キッズクラブ

水曜17:00~18:30

陸上・バスケットボール・水泳など月ごとに種目が変わります



- ①小学1~4年生
- ②滑川小学校体育館他
- ③2,400円/月
- ④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)
- ⑤締切り

## ソフトテニス (中学生)

月曜18:00~19:30

- ①中学生
- ②日高テニスコート
- ③3,000円/月
- ④青木 正 (全日本ジュ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)
- ⑤締切り

## 卓球

月曜16:30~18:00

- ①小学3~6年生・中学生
- ②滑川市民体育館2階卓球室
- ③2,500円/月
- ④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・全国マスター出場) 落合 隆夫 (国体出場)
- ⑤締切り

## バドミントン

①月曜14:00~15:30  
②月曜16:30~18:00

- ①①成人男女 ②小学3年生以上
- ②滑川市民体育館
- ③2,500円/月
- ④鈴木 三枝子 (日本体育協会公認 バドミントンコーチ 2級)
- ⑤①②③締切り



## 硬式テニス (小学生~)

①月曜17:00~18:00  
②金曜17:00~18:00  
③土曜17:00~18:00

- ①小学生
- ②日高テニスコート
- ③3,500円/月
- ④北條 四郎 (日本プロテニス協会認定プロフェッショナル 日本体育協会認定 上級マスターテニス教師)
- ⑤①②③締切り

## 硬式テニス (大人)

①水曜 9:30~11:00 (初級)  
②金曜13:00~14:30 (初級)  
③水曜13:00~14:30 (初中級)

- ①成人男女
- ②日高テニスコート
- ③4,000円/月
- ④北條 四郎 (日本プロテニス協会認定プロフェッショナル 日本体育協会認定 上級マスターテニス教師)
- ⑤①②③締切り

### ●入会の申し込み方法

継続会員の入会希望者を優先しています。

クラブ事務局に電話で申し込みください。

滑川地区以外の方でも申し込みできます!

★申し込み受付は、

☎050 (8012) 4788

受付時間 (平日13:00~17:00)

火曜日は休みです。

