

令和5年度 スポーツスクール 年間予定表

明和町体育協会(明和スポーツクラブ)

親子ヨガ 前期/後期	
親子のふれあいとリフレッシュ! 運動不足やストレス解消、集中力アップ! 親子で嬉しいメリットいっぱい♪ 各4回	
期 日	前期:5/13・20・27・6/3 (土曜日) 後期:10/7・14・21・28
時 間	前期:13:30~14:15 後期:13:15~14:00
対 象	町内・近隣市町 3歳児(年少)以上の子どもと保護者
募集人数	10ペア (子ども1名・保護者1名を1ペアとして)
会 場	Dreamオーシャン総合体育館 会議室

前期、後期のどちらかでもOK! もちろん両方も大歓迎!

親子テニス(硬式)	
親子で楽しくテニスを学んでみませんか? 全8回	
期 日	5/14・21・28・6/4・11・18・25・7/2 (日曜日) (予備日 7/9・16・23・30・8/6・13)
時 間	13:00~14:00
対 象	町内・近隣市町 小学1年生~中学3年生と保護者
募集人数	6ペア (子ども1名・保護者1名を1ペアとして)
会 場	明和町テニスコート

貸出ラケットあります

ジュニアテニス<硬式 初級>	
初めての人、テニスに触れてみたい人... 全8回	
基本的なテニスの技術を学びましょう!	
期 日	5/14・21・28・6/4・11・18・25・7/2 (日曜日) (予備日 7/9・16・23・30・8/6・13)
時 間	14:15~15:15
対 象	町内・近隣市町 小学1年生~中学3年生(初心者)
募集人数	24名
会 場	明和町テニスコート

貸出ラケットあります

ジュニアテニス<硬式 中級>	
硬式テニスのレベルアップ! 全8回	
試合ができるレベルを目指しましょう!	
期 日	5/14・21・28・6/4・11・18・25・7/2 (日曜日) (予備日 7/9・16・23・30・8/6・13)
時 間	15:30~16:30
対 象	町内・近隣市町 小学1年生~中学3年生(経験者)
募集人数	18名
会 場	明和町テニスコート

貸出ラケットあります

剛柔流空手道	
空手の流派のひとつです。全5回	
「心・技・体」を体験しませんか?	
期 日	5/10・17・24・31・6/7 (水曜日)
時 間	18:00~19:30
対 象	明和町内 5歳児(年長)~中学3年生
募集人数	20名
会 場	Dreamオーシャン総合体育館 柔・剣道場

新体操<幼児クラス>	
リズム感・柔軟性・バランス感覚・協調性などを身につけます(フープを使います) 全7回	
期 日	5/13(土)・21(日)・27(土)・28(日) (土・日曜日) 6/3(土)・10(土)・17(土) 予備日 6/24(土)
時 間	9:00~10:00 ※運動会等、状況により日程が変更になる場合があります
対 象	町内・近隣市町 3歳児(年少)~5歳児(年長) 女子
募集人数	12名 (初心者)
会 場	Dreamオーシャン総合体育館 アリーナ

新体操<低学年クラス>	
リズム感・柔軟性・バランス感覚・協調性などを身につけます(フープを使います) 全7回	
期 日	5/13(土)・21(日)・27(土)・28(日) (土・日曜日) 6/3(土)・10(土)・17(土) 予備日 6/24(土)
時 間	10:15~11:15 ※運動会等、状況により日程が変更になる場合があります
対 象	町内・近隣市町 小学1年生~3年生 女子(初心者)
募集人数	16名
会 場	Dreamオーシャン総合体育館 アリーナ

新体操<高学年クラス>	
リズム感・柔軟性・バランス感覚・協調性などを身につけます(フープを使います) 全7回	
期 日	5/13(土)・21(日)・27(土)・28(日) (土・日曜日) 6/3(土)・10(土)・17(土) 予備日 6/24(土)
時 間	11:30~12:30 ※運動会等、状況により日程が変更になる場合があります
対 象	町内・近隣市町 小学4年生~6年生 女子(初心者)
募集人数	16名
会 場	Dreamオーシャン総合体育館 アリーナ

ヒップホップダンス<幼児クラス>前期/後期	
キッズエアロから変わりました! 各5回	
音楽に合わせて全身運動! リズム感の育成・体力向上に♪	
期 日	前期:5/11・18・25・6/1・8 (木曜日) 後期:9/21・28・10/5・12・19
時 間	16:00~16:45
対 象	町内・近隣市町 3歳児(年少)~5歳児(年長)
募集人数	20名
会 場	Dreamオーシャン総合体育館 ロビー

前期、後期のどちらかでもOK! もちろん両方も大歓迎!

ヒップホップダンス<小学生クラス>前期/後期	
キッズエアロから変わり、小学生クラスができました! 各5回	
音楽に合わせて全身運動! リズム感の育成・体力向上に♪	
期 日	前期:5/11・18・25・6/1・8 (木曜日) 後期:9/21・28・10/5・12・19
時 間	17:00~17:50
対 象	町内・近隣市町 小学生
募集人数	20名
会 場	Dreamオーシャン総合体育館 ロビー

前期、後期のどちらかでもOK! もちろん両方も大歓迎!

ボッチャ

ボッチャを通じてパラスポーツを体験してみませんか？ 全6回

期 日 5/13・27・6/10・24・7/8・22
(第2・第4土曜日)

時 間 10:00～12:00

対 象 どなたでも(小学生以下は保護者も一緒にお申し込み

募集人数 10名 ください)

会 場 明和町担い手センター 機能回復室

剣道

剣道の礼法や基本動作を学びます。心と身体を健やかにします。 全6回

期 日 7/27・8/3・10・17・24・31
(木曜日)

時 間 18:30～19:30

対 象 明和町内 5歳児(年長)～小学6年生

募集人数 10名

会 場 Dreamオーシャン総合体育館 剣道場

水泳

バタ足や息つきなど泳ぎの基本を身につけましょう♪

期 日 7月下旬～8月上旬
(4日間を予定)

走り方教室

発達段階に応じた速く走るためのスキルアップ！
走り方の基礎を楽しく学びましょう♪ 計4回

期 日 11/11・18・12/9・16
(土曜日)

時 間 13:00～15:00

対 象 明和町内 小学4年生～6年生

募集人数 30名程度

会 場 明和町総合グラウンド

女性テニス

テニスでストレス発散をしましょう！
基本から試合までを学びます♪ 計8回

期 日 5/13・20・27・6/3・10・17・24・7/1
(土曜日) (予備日 7/8・15・22・29)

時 間 19:00～20:30

対 象 町内・近隣市町 初心・初級の女性

募集人数 10名

会 場 明和町テニスコート

ピラティス 前期/後期

インナーマッスルを鍛えて姿勢を目指しましょう！姿勢や歪みの改善や新陳代謝の向上によりダイエット効果も♪ 各6回

期 日 前期:5/13・20・27・6/3・10・24
(土曜日) 後期:10/7・14・21・28・11/11・18

時 間 9:30～11:00

対 象 町内・近隣市町 18歳以上

募集人数 10名

会 場 Dreamオーシャン総合体育館 会議室または柔道場

前期、後期の
どちらかでもOK！
もちろん両方も大歓迎！

マインドフルネス瞑想ヨガ

前半はヨガポーズ、後半は呼吸法と瞑想を…
心身ともにリラックスをしてコンディションを整えましょう 計6回

期 日 6/5・19・7/3・17・8/7・21
(第1・第3月曜日)

時 間 19:00～20:30

対 象 町内・近隣市町 18歳以上

募集人数 12名

会 場 Dreamオーシャン総合体育館 会議室

エアロ&ピラティス

エアロビクスで持久力を高めて筋温を上げて、
ピラティスで体幹トレーニングで姿勢改善！ 計8回

期 日 9/5・12・19・26・10/3・10・17・24
(火曜日)

時 間 13:30～15:00

対 象 町内・近隣市町 18歳以上

募集人数 15名

会 場 Dreamオーシャン総合体育館 柔・剣道場

申込方法は、明和町体育協会のホームページ、広報めいわ、学校・園(子ども対象)等を通じて案内します。

※日程および場所は変更になる場合があります。



電話/FAXでのお問い合わせはこちら

明和町体育協会 (Dreamオーシャン総合体育館内)
TEL : 0596-52-7130/FAX : 0596-52-7135

ホームページはこちら

<http://taikyo-meiwa.com>

明和町体育協会

検索

