

令和6年度 スポーツスクール 年間予定表

裏面もご覧ください

明和町体育協会（明和スポーツクラブ）

親子で練習！プレゴールデンエイジのための運動教室 全8回	親子テニス（硬式） 全8回
ボール遊び・かけっこ等、将来のために基礎運動能力を育てます♪	親子で楽しく、テニスで体を動かしましょう♪
期 日 5/12・19・26・6/9・16・23・30・7/7 (日曜日) (予備日 7/14・21・28・8/4・11)	期 日 5/12・19・26・6/9・16・23・30・7/7 (日曜日) (予備日 7/14・21・28・8/4・11)
時 間 <1部>9:30~10:20 <2部>10:30~11:20	時 間 13:00~14:00 貸出ラケットあります
対 象 町内・近隣市町 年少～年長と保護者	対 象 町内・近隣市町 小学生～中学生と保護者
募集人数 各クラス 6ペア (幼児1名・保護者1名を1ペアとして)	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 明和町担い手センター	会 場 明和町テニスコート
受付期間 4月1日(月)～8日(月)	受付期間 4月1日(月)～8日(月)

ジュニアテニス〈硬式 初級クラス〉 全8回	ジュニアテニス〈硬式 中級クラス〉 全8回
基礎から学び、運動神経を鍛えます！	試合ができるようにレベルアップを目指します！
期 日 5/12・19・26・6/9・16・23・30・7/7 (日曜日) (予備日 7/14・21・28・8/4・11)	期 日 5/12・19・26・6/9・16・23・30・7/7 (日曜日) (予備日 7/14・21・28・8/4・11)
時 間 14:15~15:15 貸出ラケットあります	時 間 15:30~16:30 貸出ラケットあります
対 象 町内・近隣市町 小学生～中学生(初心者)	対 象 町内・近隣市町 小学生～中学生(経験者)
募集人数 24名	募集人数 24名
会 場 明和町テニスコート	会 場 明和町テニスコート
受付期間 4月1日(月)～8日(月)	受付期間 4月1日(月)～8日(月)

剛柔流空手道 全5回	新体操〈幼児クラス〉 全7回
空手の流派のひとつです。「心・技・体」を体験してみましょう！	リズム感・柔軟性・バランス感覚を身につけます♪
期 日 5/8・15・22・29・6/5 (水曜日)	期 日 5/12・19・6/2・9・16・23・30 (日曜日)
時 間 18:00~19:30	時 間 9:00~10:00
対 象 明和町内 年長～中学生	対 象 町内・近隣市町 年中～年長 女子(初心者)
募集人数 20名	募集人数 12名
会 場 Dreamオーシャン総合体育館 柔・剣道場	会 場 斎宮小学校 体育館
受付期間 4月1日(月)～8日(月)	受付期間 4月1日(月)～8日(月)

新体操〈低学年クラス〉 全7回	新体操〈中・高学年クラス〉 全7回
リズム感・柔軟性・バランス感覚を身につけます♪	リズム感・柔軟性・バランス感覚を身につけます♪
期 日 5/12・19・6/2・9・16・23・30 (日曜日)	期 日 5/12・19・6/2・9・16・23・30 (日曜日)
時 間 10:15~11:15	時 間 11:30~12:30
対 象 町内・近隣市町 小学1年生～2年生 女子	対 象 町内・近隣市町 小学3年生～6年生 女子
募集人数 16名	募集人数 16名
会 場 斎宮小学校 体育館	会 場 斎宮小学校 体育館
受付期間 4月1日(月)～8日(月)	受付期間 4月1日(月)～8日(月)

ヒップホップダンス〈幼児クラス〉 前期/後期 各5回	ヒップホップダンス〈小学生クラス〉 前期/後期 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！	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：5/9・16・23・30・6/6 (木曜日) 後期：11/7・14・21・28・12/5	期 日 前期：5/9・16・23・30・6/6 (木曜日) 後期：11/7・14・21・28・12/5
時 間 16:00~16:45	時 間 17:00~17:50
対 象 町内・近隣市町 年少～年長	対 象 町内・近隣市町 小学生
募集人数 20名	募集人数 20名
会 場 前期：Dreamオーシャン総合体育館 後期：明和町担い手センター	会 場 前期：Dreamオーシャン総合体育館 後期：明和町担い手センター
受付期間 前期：4月1日(月)～8日(月) 後期：10月10日(木)～17日(木)	受付期間 前期：4月1日(月)～8日(月) 後期：10月10日(木)～17日(木)

剣道 全5回	走り方教室 全4回
竹刀での素振りや礼法を体験しながら、剣道を楽しみましょう♪	速く走るための体の使い方や動きについて楽しく学びましょう♪
期 日 7/25・8/1・8・22・29 (木曜日)	期 日 11/9・16・23・12/7 (土曜日)
時 間 18:30～19:30	時 間 13:00～15:00
対 象 明和町内 年長～小学生	対 象 明和町内 小学4年生～6年生
募集人数 10名	募集人数 40名
会 場 Dreamオーシャン総合体育館 剣道場	会 場 明和町総合グラウンド
受付期間 7月1日(月)～8日(月)	受付期間 10月10日(木)～17日(木)
水泳	女性テニス 全8回
バタ足や息つきなど泳ぎの基本を身につけましょう♪	テニスの基礎を学びます。運動不足の解消にも!
期 日 7月下旬～8月上旬 (4日間を予定)	期 日 5/11・18・25・6/8・15・22・29・7/6 (土曜日) (予備日 7/13・20・27・8/3・10)
詳細は、後日お知らせします。	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
	受付期間 4月22日(月)～29日(月・祝)
コンディショニングピラティス 前期/後期 各5回	マインドフルネス瞑想ヨガ 全6回
コンディショニングは「リセット」と「アクティブ」があります。2種類の動きで体のバランスUP!筋力UP!持久力UP!を目指しましょう♪主にインナーマッスの筋トレです	ヨガポーズで体を整えて、瞑想で集中力を高めます♪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♪
期 日 前期: 5/18・25・6/1・8・15 (土曜日) 後期: 9/21・28・10/5・12・19	期 日 6/3・17・7/1・22・8/5・19 (月曜日)
時 間 9:30～11:00	時 間 19:30～21:00
対 象 町内・近隣市町 18歳以上	対 象 町内・近隣市町 18歳以上
募集人数 10名	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	会 場 Dreamオーシャン総合体育館 会議室
受付期間 前期:4月22日(月)～29日(月・祝) 後期:8月22日(木)～29日(木)	受付期間 5月14日(火)～21日(火)
美腸ヨガ 全4回	エアロ&ピラティス 全8回
特別なクッションでおなかをマッサージ!腸マッサージを行って腹部を温めたり、リンパの流れを良くしてスムーズな排泄を促します。心も体もスッキリ!	前半は有酸素運動で筋温を上げて持久力を高めます♪後半はピラティスで体幹トレーニングで姿勢改善!
期 日 6/11・25・7/2・16 (火曜日)	期 日 8/2・9・23・30・9/6・13・20・27 (金曜日)
時 間 19:30～21:00	時 間 13:30～15:00
対 象 町内・近隣市町 18歳以上	対 象 町内・近隣市町 18歳以上
募集人数 10名	募集人数 20名
会 場 Dreamオーシャン総合体育館 会議室	会 場 Dreamオーシャン総合体育館 柔・剣道場
受付期間 5月14日(火)～21日(火)	受付期間 7月8日(月)～15日(月・祝)

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。

※日程および会場、申込期日等は変更になる場合があります。



電話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

ホームページはこちら

明和町体育協会



HP内 年間スクール
QRコード