

【清水町指定管理者自主事業】

# 令和6年度 第1期 各種スポーツ教室参加者募集!

【清水町スポーツ協会主催教室】

教室名	内容	日程・時間	対象・定員	会場	参加費	レベル
①超脂肪燃焼教室パート1 ～ミドルエイジからの 体カアップクラス～	ボクシングパンチやキックを 音楽に合わせて行います。 筋力アップトレーニングと 有酸素運動のプログラム。	月曜日 5月13日～7月22日 10:00～10:50	20歳以上の 女性 定員：各15名	剣道場 柔道場	5000円 (税込)/10回	☆☆
②超脂肪燃焼教室パート2 ～フィットネス ボクシングクラス～		月曜日 5月13日～7月22日 11:00～11:50				
③ヨガ・リフレ教室	余分な水分を排出して筋肉を ほぐし、基礎代謝を上げて ストレス解消!	火曜日 5月7日～7月16日 14:00～15:00	20歳以上 定員：20名	トレーニング場 卓球場	5000円 (税込)/10回	☆
④初級卓球教室	卓球が初めての方も大歓迎。 一緒に楽しく卓球を行います。	木曜日 5月9日～7月11日 13:00～15:00	40歳以上 定員：20名	トレーニング場 卓球場	5000円 (税込)/10回	☆
⑤はじける筋力アップ エアロビクス教室	エアロビクスやストレッチを通 じて、体力向上や健康増進を図 ります。	金曜日 5月10日～7月12日 9:30～10:20	20歳～49歳 定員：20名	トレーニング場 卓球場	5000円 (税込)/10回	☆☆
⑥いい汗かける エアロビクス教室		金曜日 5月10日～7月12日 10:40～11:30	50歳以上 定員：20名			
⑦体幹コンディショニング教室	家庭でもできる身体の可動域と柔軟性を 高めるストレッチや、自重を使った体幹 筋力トレーニングを行います。 日常生活動作や運動機能の向上を目指す 教室です。	金曜日 5月10日～7月12日 14:00～15:00	20歳以上 定員：20名	トレーニング場 卓球場	5000円 (税込)/10回	☆
⑧幼児運動能力向上教室	様々な体育種目、運動動作、レクリエー ション、遊びを体験し、脳と体をつなぐ 神経系にアプローチし、体を上手に動か せるようにし、体を動かす事を楽しみ ながら将来につながる体作りの教室です。	火曜日 5月7日～7月16日 15:30～16:30	年少・年中・年長 になる幼児と親 定員：20組	トレーニング場 卓球場	4000円 (税込)/10回	♪
⑨動きづくり運動教室	プレ・ゴールデンエイジ期に、遊び ながら動作を学習することで、走 る・跳ぶ・投げるなど、お子様の運 動能力を効果的に向上させる教室で す。	金曜日 5月10日～7月12日 16:00～17:00	小学1年生～ 小学3年生 定員：20名	トレーニング場 卓球場	4000円 (税込)/10回	♪
⑩ランニングラボ	「体の使い方を学んで速く走る」いろん なスポーツが得意になる、怪我をしにく くなる。疲れにくい体になる。日常の姿 勢や動きも改善され、腰痛や肩こり等の 予防になります。	金曜日 5月17日～7月19日 16:00～16:50	小学生 定員：30名	総合運動公園	4000円 (税込)/10回	♪
⑪初級バドミントン教室	これからバドミントンを 始める方を対象に、楽しく 運動が出来る教室です。	金曜日 5月17日～ 19:00～20:30	小学3年生以上の 初心者 定員：20名	アリーナ	5500円 (税込)/10回	♪
⑫初級テニス教室 (火曜日)	初心者を対象に硬式テニスの 基本を習得し、健康増進を図 るテニス教室です。	火曜日：5月7日～	町内在住・ 在勤の 20歳以上 定員：各30名	外原テニスコート	5500円 (税込)/10回	♪
⑬初級テニス教室 (土曜日)		土曜日：5月11日～ 19:00～21:00				
⑭小学生硬式 テニス教室 (水曜日)	初心者を対象に硬式テニスの基 本を習得し、健康増進を図るテ ニス教室です。	水曜日 16:15～17:35	小学1年～ 小学6年生 定員：各30名	外原テニスコート	7000円 (税込)/10回	♪
⑮小学生硬式 テニス教室 (金曜日)		金曜日 16:45～18:05				

【ミス/グループ主催教室】

教室名	内容	日程・時間	対象・定員	会場	参加費	レベル
⑯ミスノ キッズダンス (前期)	音楽に合わせて楽しく身体を動かしま す。簡単な振付なのでダンス経験がな くても大丈夫です！一緒にリズムに合 わせて楽しみましょう♪	月曜日 5月27日～9月30日 ①15:30～16:20 ②16:30～17:20 5月13日無料体験	①幼児年長～小学2年生 ②小学3年生～6年生 定員：各15名	トレーニング場 または アリーナ半面	7800円 (税込)/13回 ※途中参加可能 料金要相談	♪
⑰ミスノ 新体操 (前期)	基礎、技術を遊び要素を取り入れなが ら学ぶことができる教室です。フープ やボールなどの手具を使用して音楽に 合わせて、踊りましょう!	火曜日 5月7日～9月10日 ①15:30～16:30 ②16:45～17:45 ③18:00～19:00 4月30日無料体験	①幼児年中～年長 ②小学1年生～3年生 ③小学4年生～6年生 定員：各15名	剣道場	10200円 (税込)/17回 ※途中参加可能 料金要相談	♪
⑱ミスノ スポーツ塾	楽しみながらからだを動かし、 鉄棒・マット・跳び箱運動を 中心に、子どもの基礎体力向上 を図ります。	木曜日 5月16日～8月8日 ①15:30～16:30 ②17:00～18:00 ③18:10～19:10 5月9日無料体験	①幼児年少～年長 ②幼児年少～年長/小学生 ③小学生 定員：①③各15名 ②各10名	①トレーニング場 卓球場 ②③剣道場	7800円 (税込)/13回 650円(税込)/回	♪
⑲ミスノ バスケットボール	ボール慣れから基礎練習までを楽し みながらステップアップして練習を 行います。	木曜日 5月16日～8月8日 ①17:30～18:30 ②19:00～20:30 5月9日無料体験	①小学生(未経験者) ②小学5・6年生(経験者) ～中学生(未経験者/経験者) 定員：①② 20名	アリーナ半面	①11700円 (税込)/13回 900円(税込)/回 ②14300円 (税込)/13回 1100円(税込)/回	♪
⑳ミスノ シェイプアップ	音楽に合わせて、楽しく有酸素運動 を行い、基礎代謝を上げて痩せやす い身体づくりを行います。	月曜日 5月13日～8月26日 19:00～19:50 4月22日無料体験	18歳以上 定員：12名	会議室	6600円 (税込)11回 650円(税込)/回 1人1Bodyとセットで 1期:11500円(税込) 1回:1100円(税込)	☆☆
㉑ミスノ 目指せ! スッキリBody☆	《健康的で美しい引き締まった身体》を 目指すことを目的に、週替わりで有酸素 運動や筋力トレーニングを行います。一 緒に理想的なボディライン目指しません か?	月曜日 5月13日～8月26日 20:00～20:50 4月22日無料体験	18歳以上 定員：12名	会議室	6600円 (税込)11回 650円(税込)/回 1人1Bodyとセットで 1期:11500円(税込) 1回:1100円(税込)	☆☆
㉒ミスノ ラララフィット	ミスノオリジナルグッズを活用し 筋力トレーニング、バランストレ ーニングを行います。音楽に合わせた 有酸素運動も行います。	火曜日 5月14日～8月20日 9:30～10:30 5月7日無料体験	60歳以上 定員：15名	会議室	7800円 (税込)13回 650円(税込)/回 1人1Bodyとセットで 1期:13700円(税込) 1回:1100円(税込)	☆
㉓ミスノ ストレッチ& エクササイズ	ストレッチと簡単な筋力トレーニ ング、有酸素運動を行います。	火曜日 5月14日～8月20日 10:45～11:45 5月7日無料体験	18歳以上 定員：12名	会議室	7800円 (税込)13回 650円(税込)/回 1人1Bodyとセットで 1期:13700円(税込) 1回:1100円(税込)	☆
㉔ミスノ ピラティス	身体に負担をかけずに、インナー マッスを鍛えるプログラム。	水曜日 5月15日～8月21日 19:00～19:55 5月8日無料体験	18歳以上 定員：15名	会議室	7800円 (税込)13回 650円(税込)/回 1人1Bodyとセットで 1期:13700円(税込) 1回:1100円(税込)	☆
㉕ミスノ 美温活ストレッチ	一日の疲れを癒し、自律神経を整えて 心身の緊張をほぐします。 ストレッチや、軽い筋エクササイズと リンパ流しやツボを押して、血流を よくすることで、免疫力が上がります。 運動初心者の方にも安心のプログラム。	水曜日 5月15日～8月21日 20:05～21:00 5月8日無料体験	18歳以上 定員：15名	会議室	7800円 (税込)13回 650円(税込)/回 1人1Bodyとセットで 1期:13700円(税込) 1回:1100円(税込)	☆
㉖ミスノ ZUMBA®～暗闇～	ダンス経験が無くても大丈夫! ラテンの音楽に合わせて、楽しく踊 りながらカロリー消費&ストレス発 散しましょう!	金曜日 5月17日～8月23日 19:10～20:00 5月10日無料体験	18歳以上 定員：14名	会議室	7800円 (税込)13回 650円(税込)/回 1人1Bodyとセットで 1期:13700円(税込) 1回:1100円(税込)	☆☆
㉗ミスノ リズムボクシング	音楽に合わせて、ボクシングの動作 を行います。たくさんパンチを打っ て脂肪燃焼!ストレス発散!筋力 UP!	金曜日 5月17日～8月23日 20:10～21:00 5月10日無料体験	18歳以上 定員：12名	会議室	7800円 (税込)13回 650円(税込)/回 ZUMBAとセットで 1期:13700円(税込) 1回:1100円(税込)	☆☆
㉘ミスノ ノルディックウォーク	ノルディックウォークの使い方と歩き 方など、実施できます!「使ってみ たいのに使い方が分からない」「使 い方があっていいのか分からない」 方など、大歓迎!!	水曜日 4月24日～7月24日(月2回開催) 10:15～11:45 4月10日無料体験	18歳以上 定員：10名	屋外	600円(税込)/回	☆

# 5月12日(日)ミス/キッズイベント開催!



## ミス/運動会必勝塾 ～走り方教室～

～教室内容～ ①ウォーミングアップ&準備体操 ②走る練習 ③クールダウン

★正しい姿勢で走る、スタートのフォーム&スタートダッシュのコツ、腕振り、足の動きなどを学び、早く走るための練習をします!

対象: ①年中～年長 ②小学1年生～小学2年生 ③小学3年生～小学6年生 定員: 各25名

時間: ①10:30～11:30 ②9:20～10:20 ③11:40～12:40

場所: 清水町体育館 競技場半面 料金: 600円(税込)/1名

## ミス/運動会必勝塾 ～ヘキサスロン～

★ヘキサスロンとは?

「走る」「跳ぶ」「投げる」の基本動作からなる

①25m走 ②25mハードル走 ③立ち幅跳び

④エアロケット投げ⑤エアロディスク投げ ⑥ソフトハンマー投げの6種目を計測し、「スポーツテスト」及び

これら種目を混合し、作成した「スポーツ遊び」から構成されているプログラムです。楽しみながらからだを動かす基本動作を学びます。

対象: ①年中～年長 ②小学1年生～小学6年生 定員: 各25名

時間: ①9:20～10:20 ②10:30～11:30

場所: 清水町体育館 競技場半面 料金: 600円(税込)/1名

## ～清水町スポーツ協会主催教室風景～



超脂肪燃焼



初級卓球



ヨガ・リル



年少・年中・年長親子運動



初級バドミントン



小学生硬式テニス

## ～ミス/教室風景～



キッズダンス



新体操



スポーツ塾



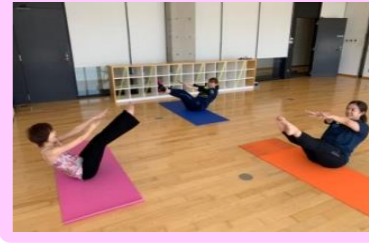
バスケットボール



ララフィット



シェイプアップ



ピラティス



リズムエクササイズ

## ～申込方法・注意事項～

\*各教室お申込は4月10日(水)町体育館窓口にて開始になります。

\*4月11日(木)よりミスノグループ主催教室・ミスノキッズイベントのみお電話でも申込可能になります。

\*お申込の際は、ご希望の教室名と教室番号をお伝え下さい。お申込受付時間は9時～19時です。

\*教室名の色が『ピンク』一般向け、『イエロー』子ども向け、『グリーン』屋外教室になります。

\*レベルは♪がお子様対象教室、☆の数が運動強度になります。☆1つが初心者向けです。

\*お申込の際は、ご希望の教室名と教室番号をお伝え下さい。

\*お申込後のキャンセルは負いかねます。また基本的に返金は致しかねます。ご了承ください。

『清水町体育館』Instagramあります!  
教室やイベント情報掲載中!  
是非、フォローしてください!

【ミスノグループ主催教室について】

①土日は、お申込受付は出来ません。ご了承ください。


②空きがあれば当日参加可能です。

※キッズダンス、新体操については期申込のみとなります。また、キッズダンス、新体操は前期(5月～9月)、後期(10月～3月)の2期制となります。詳細はミスノスタッフまでお尋ねください。

③ミスノキッズイベントは当日支払いになります。



SHIMIZUTYOU\_MIZUNO



【指定管理者】清水町スポーツ協会・ミスノグループ

〒411-0903 静岡県駿東郡清水町堂庭287-1

## 清水町体育館

http://web.thn.jp/taikyou.shimizu/  
https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7588

お申し込み・問い合わせ

## TEL.055-971-0160

申込方法: 体育館受付窓口へ(一部TEL可)

【開館時間】8:30～21:30  
【休館日】毎月第3日曜日・年末年始(12月29日～1月3日)