

令和5年度 第3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超絶防癌病教室パート1 ～ミドルエイジからの 体力アップクラス～	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 1月15日～3月25日 10:00～10:50	20歳以上の女性 定員：各15名	剣道場 柔道場	各5000円 (税込)/10回	☆☆
②超絶防癌病教室パート2 ～フィットネス ボクシングクラス～		月曜日 1月15日～3月25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 1月9日～3月19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 1月11日～3月21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はじめる筋力アップ 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 1月5日～3月15日 9:30～10:20	20歳～49歳 定員：20名	トレーニング場 卓球場	各5000円 (税込)/10回	☆☆
⑥いい汗かける エアロビクス教室		金曜日 1月5日～3月15日 10:40～11:30	50歳以上 定員：20名			☆
⑦ハイブリッドワーク	県スポーツウェルネス指導者・全日本ノ ルディックウォーク有資格者が指導す るウォーキング教室です。 通常のウォーキングのみならず、ポール を使用したウォーキングや日常生活に必 要な身体づくりまで幅広く学べ、楽しめ ます。	金曜日 1月5日～3月22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年少・年中・年長 親子運動教室	4・5・6歳になるお子様の 親子でご参加頂く教室です。	火曜日 1月9日～3月19日 15:30～16:30	2017(7)02(4) ～2024(16)03(4) 生まれの幼児と親 定員：20組	トレーニング場 卓球場	4000円 (税込)/10回	♪
⑨走力アップ ランニング教室	マスターズ級上アツアツ記録保持者・日本 記録保持者が指導する教室です。 運動が得意な子ども、苦手な子どもスポーツ パフォーマンス向上に期待できます。 正しい走り方を身につけて走力アップを 目指します!	金曜日 1月5日～3月22日 16:00～17:00	小学1年生～ 小学3年生 定員：20名	アリーナ 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楽しく走る」いろん なスポーツが得意になる、怪我をしにく くなる、おれにくい体になる、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 1月5日～3月15日 17:00～18:00	小学生 定員：30名	総合運動公園	4000円 (税込)/10回	♪
⑪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：1月9日～ 土曜日：1月6日～ 19:00～21:00	町内在住・ 在勤の 20歳以上 定員：各30名	外原テニスコート	各5500円 (税込)/10回	♪
⑫初級テニス教室 (土曜日)						
⑬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年生～ 小学6年生 定員：各20名	外原テニスコート	各6620円 (税込)/10回	♪
⑭小学生硬式 テニス教室 (金曜日)		金曜日 16:45～18:05				

【ミスノグループ主催教室】

教室名	内容	日程・時間	対象・定員	会場	参加費	レベル
⑮ミスノ キッズダンス (後期)	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 10月23日～3月25日 ①15:00～16:00 ②16:10～17:10	①幼児年少～年長 ②幼児年長～2年生 定員：各15名	トレーニング場 または アリーナ半面	9000円 (税込)/15回 ※途中参加可能 料金要相談	♪
⑯ミスノ 新体操 (後期)	基礎、技術を選び要素を取り入れなが ら芋にことごとくできる教室です。フープや ボールなどの手具を駆使して音楽に合わ せて、踊りましょう!	火曜日 10月10日～3月19日 ①15:30～16:30 ②16:45～17:45	①幼児年中～年長 ②小学1年生～3年生 定員：各15名	剣道場	11400円 (税込)/19回 ※途中参加可能 料金要相談	♪
⑰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 1月11日～3月28日 ①15:30～16:30 ②17:00～18:00 ③18:10～19:10	①幼児年少～年長 ②幼児年少～小学生/小学生 ③小学生 定員：各15名	①トレーニング場 卓球場 ②③剣道場	6600円 (税込)/11回 650円(税込)/回	♪
⑱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 1月11日～3月28日 ①17:30～18:30 ②19:00～20:30	①小学生(未経験者) ②小学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	10800円 (税込)/6回 900円(税込)/回 13200円 (税込)/12回 1100円(税込)/回	♪
⑲ミスノ 親子スポーツ	走る、マット、跳び箱、鉄棒、フープ など様々な道具を使用して親子で 運動あそびを行います。	水曜日 1月10日～3月27日 10:30～11:30	今年度2歳～3歳 定員：15組	柔道場 剣道場	6600円 (税込)/11回 650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 1月29日～3月25日 19:00～19:50	18歳以上 定員：12名	会議室	3600円 (税込)/6回 650円(税込)/回 1分1Bodyとわ 1期:6000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、適切な有酸素運動 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を目指しませんか?	月曜日 1月29日～3月25日 20:00～20:50	18歳以上 定員：12名	会議室	3600円 (税込)/6回 650円(税込)/回 1分1Bodyとわ 1期:6000円(税込) 1回:1100円(税込)	☆☆
㉒ミスノ 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、バランスレー ニングを行います。音楽に合わせた 有酸素運動を行います。	火曜日 1月9日～3月26日 9:30～10:30	60歳以上 定員：12名	会議室	6600円 (税込)/11回 650円(税込)/回 入浴剤10分(1)とわ 1期:11500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 1月9日～3月26日 10:45～11:45	18歳以上 定員：12名	会議室	6600円 (税込)/11回 650円(税込)/回 1分1Bodyとわ 1期:11500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 マッスルを鍛えるプログラム。	水曜日 1月24日～3月27日 19:00～19:55	18歳以上 定員：12名	会議室	4200円 (税込)/7回 650円(税込)/回 美活活10分(1)とわ 1期:7100円(税込) 1回:1100円(税込)	☆
㉕ミスノ 美温活ストレッチ	一日の疲れを直し、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、軽いエクササイズと して10分(1)を毎日行うことで、血行を 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 1月24日～3月27日 20:05～21:00	18歳以上 定員：12名	会議室	4200円 (税込)/7回 650円(税込)/回 1分1Bodyとわ 1期:7100円(税込) 1回:1100円(税込)	☆
㉖ミスノ ZUMBA®～瞬間～	ダンス経験が無くても大丈夫! リズムの音楽に合わせて、楽しく踊 りながらカロリー消費とストレス発 散しましょう!	金曜日 1月12日～3月22日 19:10～20:00	18歳以上 定員：14名	会議室	4800円 (税込)/8回 650円(税込)/回 1分1Bodyとわ 1期:8200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。たくさん汗を打っ て脂肪燃焼!ストレス発散!超か UP!	金曜日 1月12日～3月22日 20:10～21:00	18歳以上 定員：12名	会議室	4800円 (税込)/8回 650円(税込)/回 ZUMBA®とわ 1期:8200円(税込) 1回:1100円(税込)	☆☆
㉘ミスノ まちぶら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、実地で学びます!「使っ たのに使えない方からならない」「使 い方があっていいのかわからない」 方など、大歓迎!!	水曜日 1月10日～3月13日(月2回開催) 10:15～11:45	18歳以上 定員：10名	屋外	600円(税込)/回	☆

1月14日(日) ミスノキッズイベント開催!



エアロディスク

エアロケット

ミスノ運動会必勝塾 ～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し、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: ①9:30～10:30 ②10:40～11:40

*場所: 清水町体育館 競技場

*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・リラ



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

～ミスノ教室風景～



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



リズムホップ

～申込方法・注意事項～

*各教室お申込は12月6日(水)町体育館窓口にて開始になります。

*12月7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。

【ミスノグループ主催教室について】

①土日祝・年末年始(12月28日～1月3日)は、お申込受付出来ません。ご了承下さい。

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。

『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!





【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座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)