

【清水町指定管理者自主事業】

令和3年度第2期

各種スポーツ教室参加者募集!

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～	筋力アップトレーニングと 有酸素運動やボクシングの 動きのパンチやキックを音 楽に合わせて行います。	月曜日 9月6日～11月15日 10:00～10:50	20歳以上の 女性 定員：各15名	剣道場 柔道場	4500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 9月6日～11月15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 9月7日～11月9日 14:00～15:00	20歳以上 定員：20名	トレーニング場 卓球場	4500円 (税込)/10回	☆
④レディース卓球教室	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 9月2日～12月2日 13:00～15:00	20歳以上の 女性 定員：20名	トレーニング場 卓球場	4500円 (税込)/10回	☆
⑤いい汗かける エアロピクス教室	エアロピクスやストレッチ を通して体力向上や健康増 進を図ります。	金曜日 9月3日～11月19日 10:30～11:30	20歳以上 定員：20名	トレーニング場 卓球場	4500円 (税込)/10回	☆☆
⑥ストレッチ& 体幹体操教室	大腰筋を中心に体幹を鍛え上半 身と下半身を結び重要な筋肉を刺激 し、姿勢の矯正や躰き予防、下腹 部のシェイプアップに最適です。	金曜日 9月3日～11月19日 14:00～15:00	40歳以上 定員：20名	トレーニング場 卓球場	4500円 (税込)/10回	☆
⑦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 9月7日～11月16日 15:30～16:30	H27.4～ H30.3 生まれの 幼児と親 定員：20組	トレーニング場 卓球場	3500円 (税込)/10回	♪
⑧走力アップ ランニング教室	運動が得意な子も、苦手な子も全10 回の期間で確実な走力アップ、ス ポーツパフォーマンス向上が期待で きます。正しい走り方を身につけ、 走力アップを目指します。	金曜日 9月3日～11月19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	3500円 (税込)/10回	♪
⑨初級バドミントン教室 (後期)	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 11月5日～3月18日 19:00～20:30	小学3年生以上 の 初心者 定員：20名	アリーナ全面	4590円 (税込)/9回	♪
⑩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：9月7日～ 土曜日：9月4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	5100円 (税込)/10回	♪
⑪初級テニス教室 (土曜日)						
⑫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	6620円 (税込)/10回	♪
⑬小学生硬式 テニス教室 (金曜日)		金曜日 16:45～18:05				

※初級バドミントン教室(後期)のみ9/15～申込開始となります。

教室名	内容	日程・時間	対象・定員	会場	参加費	レベル
⑭ミスノ キッズダンス	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ませま しょう♪	月曜日 9月27日～12月6日 16:00～17:00 9月6日無料体験	今年度4歳～ 今年度6歳 定員：15名	トレーニング場 または剣道場	4400円 (税込)/8回 600円(税込)/回	♪
⑮ミスノ 新体操	基礎・技術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 9月14日～12月14日 ①16:00～17:00 ②17:30～18:30 9月7日無料体験	①幼児年中～年長 ②小学1年生～4年生 定員：各20名	剣道場	6600円 (税込)/12回 600円(税込)/回	♪
⑯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 9月9日～12月23日 ①15:30～16:30 ②17:00～18:00 ③18:10～19:10 9月2日無料体験	①幼児年少～年長 定員：各15名 ②幼児年少～年長 小学1年生～6年生 定員：各10名 ③小学1年生～6年生 定員：15名	①トレーニング場 卓球場 ②・③剣道場	6600円 (税込)/12回 600円(税込)/回	♪
⑰ミスノ バスケットボール	バスケットボールを通して、楽し みながらボール慣れから基礎練習 までをステップアップしながら練 習を行います。	木曜日 9月9日～12月23日 ①17:30～18:15 ②18:15～19:00 ③19:00～20:30 9月2日無料体験	①小学生(未経験者) ②小学生(経験者) ③中学生(経験者) 定員：各20名	アリーナ半面	①②10800 (税込)/12回 ③13200円 (税込)/12回 1100円(税込)/回	♪
⑱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。	金曜日 9月10日～12月3日 10:30～11:30 9月3日無料体験	今年度2歳～ 今年度3歳 定員：20組	柔道場 剣道場	6600円 (税込)/12回 600円(税込)/回	♪
⑲ミスノ 健康体操	筋力アップや腰痛、膝痛、転倒な どを予防して健康な毎日を通させ る身体づくりを目指します。	月曜日 9月27日～12月6日 13:30～14:30 9月6日無料体験	50歳以上 定員：12名	会議室または トレーニング場	4400円 (税込)/8回 600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 9月13日～12月13日 19:00～19:45 9月6日無料体験	18歳以上 定員：12名	会議室	6600円 (税込)/12回 600円(税込)/回 スッキリBodyとセットで 12000円(税込)	☆☆
NEW 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 9月13日～12月13日 20:00～20:45 9月6日無料体験	18歳以上 定員：12名	会議室	6600円 (税込)/12回 600円(税込)/回 シェイプアップとセットで 12000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 9月14日～12月14日 9:30～10:30 9月7日無料体験	60歳以上 定員：12名	会議室	6600円 (税込)/12回 600円(税込)/回 ストレッチ&エクササイズと セットで12000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。 運動を始めるきっかけに。	火曜日 9月14日～12月14日 10:45～11:45 9月7日無料体験	18歳以上 定員：12名	会議室	6600円 (税込)/12回 600円(税込)/回 ララフィットとセットで 12000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 9月1日～12月22日 19:00～19:50 8月25日無料体験	18歳以上 定員：12名	剣道場または 会議室	6050円 (税込)/11回 600円(税込)/回 リラックスヨガストレッチと セットで11000円(税込)	☆
㉕ミスノ リラックスヨ ガストレッチ	一日の疲れを癒し、自律神経を 整え心身の緊張をほぐす教室。	水曜日 9月1日～12月22日 20:00～20:50 8月25日無料体験	18歳以上 定員：12名	剣道場または 会議室	6050円 (税込)/11回 600円(税込)/回 ピラティスとセットで 11000円(税込)	☆
NEW ㉖ミスノ ZUMBA®	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 9月10日～12月17日 19:00～19:50 9月3日無料体験	18歳以上 定員：12名	会議室	6600円 (税込)/12回 600円(税込)/回 リズムボクシングとセットで 12000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 を行う有酸素運動です。 脂肪燃焼、ストレス解消!	金曜日 9月10日～12月17日 20:00～20:50 9月3日無料体験	18歳以上 定員：10名	会議室	6600円 (税込)/12回 600円(税込)/回 ZUMBAとセットで 12000円(税込)	☆☆

# 9月5日(日)ミス/キッズイベント開催!



「速く走るコツを知りたい!」

スタートダッシュを上手になりたい!

「スポーツの第一歩を踏み出したい!」

## ミスノ運動会必勝塾 ～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、腕振り、足の動き、スタートのフォーム&スタートダッシュのコツなどを学び、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: ①9:30～10:30 ②10:45～11:45 ③12:00～13:00

場所: 狩野川ふれあい広場

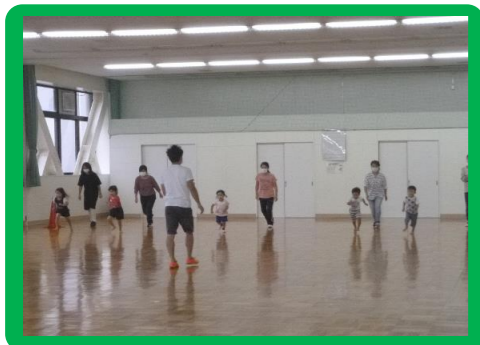
料金: 550円(税込)/1人

## ～各種教室風景～

超脂肪燃焼



年少・年中・年長親子運動



テーブル卓球



初級バドミントン



ヨガ・リル



小学生硬式テニス



## ～ミス/教室風景～



キッズダンス



新体操



健康体操



ピラティス



スポーツ塾



バスケットボール



ララフィット



リズムボクシング

## ～申込方法・注意事項～

- \*各教室お申込は8月10日(火)町体育館窓口にて開始になります。
- \*申込の際は、ご希望の教室名と教室番号をお伝え下さい。
- \*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。
- 8月11日(水)よりミスノ教室・ミスノキッズイベントのみ電話でも申込可能になります。先着順の事前申し込み制です。申込可能時間は窓口、電話ともに9時～20時です。
- ※①ミスノ教室については無料体験会を開催いたします。事前申し込み制です。申込は8月10日(火)町体育館窓口、8月11日(水)より電話でも受付可能です。基本的には無料体験受講後、本申込になります。ご不明点はミスノスタッフまでお問合せください。
- ②空きがあれば当日参加可能です。
- ③ミスノキッズイベントは当日支払いになります。
- \*教室名の色が『ピンク』一般向け、『イエロー』子ども向け、『ブルー』小学3年生以上向け、『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。
- \*申込の際は、ご希望の教室名と教室番号をお伝え下さい。
- \*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。



SHIMIZUCHO PHYSICAL ASSOCIATION



【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)