【清水町指定管理者自主事業】

令和３年度第1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
超脂肪燃焼教室パート1 ～ミドルエイジからの 体力アップクラス～	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 5月10日～7月12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	☆☆
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10日～7月12日 11:00～11:50				
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11日～7月20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	☆
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 5月6日～7月29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	☆
いい汗かける エアロビクス教室	エアロビ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 5月7日～7月30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	☆☆
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ぶ重要な筋肉を刺激し、姿勢の矯正や躓き予防、下腹部のシェイプアップに最適です。	金曜日 5月7日～7月30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	☆
年少・年中親子運動教室	3・4歳(今年度4・5歳になるお子様)の親子でご参加頂く教室です。	火曜日 5月11日～7月20日 15:30～16:30	H28.4～ 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	♪
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 5月7日～7月30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	3500円(税込) /10回	♪
初級バドミントン教室 (前期)	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 5月14日～10月1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	5100円(税込) /10回	♪
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11日～ 土曜日：5月8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	♪
初級テニス教室 （土曜日）						
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 4月7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	♪
小学生硬式 テニス教室 （金曜日）		金曜日 4月9日～ 16:45～18:05				

教室名	内容	日程・時間	対象・定員	会場	参加費	レベル
ミズノ 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みましょう♪	月曜日 5月17日～8月30日 16:00～17:00 4月26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 または会議室	6600円(税込) /12回 600円(税込)/回	♪
ミズノ 新体操	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11日～7月27日 ①16:00～17:00 ②17:30～18:30 4月27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	♪
ミズノ 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13日～8月5日 ①15:30～16:30 ②17:00～18:00 ③18:10～19:10 5月6日無料体験	①･② 幼児年少～年長 定員：各15名 ③ 小学1年生～6年生 定員：20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	♪
ミズノ 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 5月13日～8月26日 19:00～20:30 5月6日無料体験	中学生(経験者) 定員：20名	アリーナ半面	13200円(税込) /12回 1100円(税込)/回	♪
ミズノ 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 5月7日～8月20日 10:30～11:30 5月7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	♪
ミズノ 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過ごせる身体づくりを目指します。	月曜日 5月17日～8月30日 13:30～14:30 4月26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	6600円(税込) /12回 600円(税込)/回	☆
ミズノ 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17日～7月26日 19:00～19:45 4月26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 ステップエクササイズとセットで 12000円(税込)	☆☆
ミズノ ステップ エクササイズ	ステップ台を使用し、音楽に合わせて楽しく身体を動かします。しっかりと汗のかけるクラス。	月曜日 5月17日～7月26日 20:00～20:45 4月26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)	☆☆
ミズノ ララララフィット	ミズ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11日～7月27日 9:30～10:30 4月27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)	☆
ミズノ 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 5月11日～7月27日 10:45～11:45 4月27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 ララララフィットとセットで 12000円(税込)	☆
ミズノ 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 5月12日～8月4日 19:00～19:50 4月28日無料体験	18歳以上 定員：12名	剣道場または 会議室	6600円(税込) /12回 600円(税込)/回 リラックスヨガストレッチとセットで 12000円(税込)	☆
ミズノ 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 5月12日～8月4日 20:00～20:50 4月28日無料体験	18歳以上 定員：12名	剣道場または 会議室	6600円(税込) /12回 600円(税込)/回 ピラティスとセットで 12000円(税込)	☆
ミズノ グッズエクササイズ	チューブやソフトジムボールなどを使用し音楽に合わせて楽しく筋力トレーニングが出来るクラス。	金曜日 5月14日～8月6日 19:00～19:50 5月7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 リズムボクシングとセットで 12000円(税込)	☆
ミズノ 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 5月14日～8月6日 20:00～20:50 5月7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 グッズエクササイズとセットで 12000円(税込)	☆☆

5月9日(日)ミズノキッズイベント開催！

ミズノ運動会必勝塾　～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：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：５５０円(税込)/１人

ミズノヘキサスロン

★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：①9:２０～１０:２０　　②１０:３０～１１:３０
場所：清水町体育館　競技場半面
料金：５５０円(税込)/１人

～教室風景～

超脂肪燃焼

ﾖｶﾞ・ﾘﾌﾚ

ﾚﾃﾞｨｰｽ卓球

小学生硬式ﾃﾆｽ

ｽﾎﾟｰﾂ塾

ﾊﾞｽｹｯﾄﾎﾞｰﾙ

ララフィット

ｽﾃｯﾌﾟｴｱﾛ

～申込方法・注意事項～

＊各教室お申込は４月12日(月)町体育館窓口にて開始になります。
　4月13日(火)よりミズノ教室・ミズ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ミズ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4月12日(月)町体育館窓口、
　　4月13日(火)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。
　　ご不明点はミズノスタッフまでお問合せください。
　②ミズノ教室のみ空きがあれば当日参加可能です。
　③ミズ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。

【指定管理者】清水町スポーツ協会・ミズノグループ
〒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）