

# 令和4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～	ボクシングパンチャキックを 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23日3月27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 1月23日～3月27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10日～3月14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12日～3月23日 13:00～15:00	40歳以上 定員：20名	トレーニング場 卓球場	4500円 (税込)/10回	☆
⑤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 1月6日～3月10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 と下半身を結ぶ重要な筋肉を刺激 し、姿勢の矯正や転倒予防、下腹部 のシェイプアップに最適です。	金曜日 1月6日～3月17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 1月10日～3月14日 15:30～16:30	H284～H31.3 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走カアップ ランニング教室	運動が得意な子ども、苦手な子ども全10回の期間 で確実な走カアップ、スポーツパフォーマンス 向上が期待できます。正しい走カ方を身に つけ、走カアップを目指します。	金曜日 1月6日～3月17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 1月6日～3月10日 17:00～18:00	小学生 定員：30名	総合運動公園	3500円 (税込)/10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：1月10日～ 土曜日：1月7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				

【ミスノグループ主催 子ども教室】

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！一緒にリス ムに合わせて楽しみましょう♪	月曜日 1月16日～3月27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	6050円(税込)/11回 ※途中参加可能 料金要相談	♪
⑮ミスノ 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、リボンなどの手具 を使用して音楽に合わせて、踊りま しょう!	火曜日 1月10日～3月28日 ①15:30～16:30 ②16:45～17:45 ③18:00～19:00	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	6050円(税込)/11回 ※途中参加可能 料金要相談	♪
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 1月12日～3月30日 ①15:30～16:30 ②17:00～18:00 ③18:10～19:10	①幼児年少～年長 定員：15名 ②幼児年少～年長 定員：15名 小学1年生～6年生 定員：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	6050円(税込)/11回 600円(税込)/回	♪
⑰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12日～3月30日 ①18:15～19:00 ②19:00～20:30	①小学生(経験者) ②小学6年生(経験者) ～中学生(未経験・経験者) 定員：①25名 ②20名	アリーナ半面	①9900円(税込)/11回 900円(税込)/回 ②12100円(税込)/11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 1月13日～3月31日 10:30～11:30	今年度2歳～今年度3歳 定員：15組	柔道場 剣道場	6050円(税込)/11回 600円(税込)/回	♪

～教室風景～



超脂肪燃焼



初級卓球教室



年少・年中・年長親子運動

## 【ミスノグループ主催 大人教室】

⑱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23日～3月27日 19:00～19:45	18歳以上 定員：12名	会議室	5500円(税込)/10回 600円(税込)/回 スッキリBodyとセットで 1期:9000円(税込) 1回:1000円(税込)	☆☆
⑳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を目指しませんか？	月曜日 1月23日～3月27日 20:00～20:45	18歳以上 定員：12名	会議室	5500円(税込)/10回 600円(税込)/回 シェイプアップとセットで 1期:9000円(税込) 1回:1000円(税込)	☆☆
㉑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やバランストレーニングを行います。音楽に合わせて有酸素運動も行います。	火曜日 1月10日～3月28日 9:30～10:30	60歳以上 定員：12名	会議室	5500円(税込)/10回 600円(税込)/回 スリッチ&リッパとセットで 1期:9000円(税込) 1回:1000円(税込)	☆
㉒ミスノ ストレッチ&エクササイズ	マットを使用し、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10日～3月28日 10:45～11:45	18歳以上 定員：12名	会議室	5500円(税込)/10回 600円(税込)/回 ラララフィットとセットで 1期:9000円(税込) 1回:1000円(税込)	☆
㉓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 1月25日～3月29日 19:00～19:55	18歳以上 定員：12名	会議室	3300円(税込)/6回 600円(税込)/回 美温活スリッチとセットで 1期:5000円(税込) 1回:1000円(税込)	☆
㉔ミスノ 美温活リンバストレッチ	一日の疲れを癒し、自律神経を整えて心身の緊張をほくします。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 1月25日～3月29日 20:05～21:00	18歳以上 定員：12名	会議室	3300円(税込)/6回 600円(税込)/回 ピラティスとセットで 1期:5000円(税込) 1回:1000円(税込)	☆
㉕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暗闇の中で楽しく踊りましょう！汗をかく、カロリー消費と脂肪燃焼！	金曜日 1月13日～3月17日 19:00～19:50	18歳以上 定員：12名	会議室	4950円(税込)/9回 600円(税込)/回 リズムボクシングとセットで 1回:1000円(税込)	☆☆
㉖ミスノ リズムボクシング &エクササイズ	音楽に合わせて、ボクシングの動作を行います。また、チューブ、ボールなどを使用した筋力トレーニングも行います。汗をかく、脂肪燃焼！ストレス解消！筋力UP！	金曜日 1月13日～3月31日 20:00～20:50	18歳以上 定員：10名	会議室	6050円(税込)/11回 600円(税込)/回 ZUMBAとセットで 1回:1000円(税込)	☆☆
㉗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」「使い方が合ってるかわからない」方など、大歓迎！！	水曜日 1月11日/2月8日/ 3月15日 10:15～11:45	定員10名	屋外	600円(税込)/回	☆

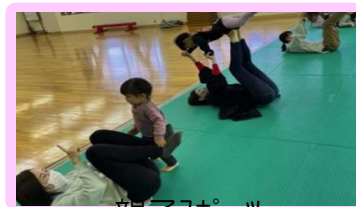
### ～教室風景～



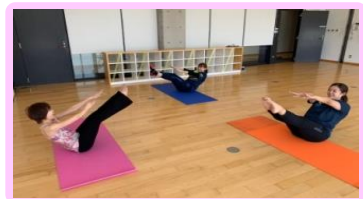
キッズダンス



スポーツ塾



親子スポーツ



ピラティス



リズムボクシング



バスケットボール

『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！



SHIMIZUTYOU\_MIZUNO

### ～申込方法・注意事項～

- \*各教室お申込は12月7日(水)町体育館窓口にて開始になります。お申込受付時間は9時～20時です。先着順です。  
12月8日(木)～ミスノグループ主催教室のみ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。
- \*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1期のお申込となります。詳細はミスノスタッフまでお尋ねください。

【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

【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)