

【清水町指定管理者自主事業】

令和4年度 第2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 9月5日～11月21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5日～11月21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6日～11月29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 9月1日～11月24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 9月2日～11月18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 9月2日～11月18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6日～11月22日 15:30～16:30	H28.4～ 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2日～11月18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 10月28日～3月17日 19:00～20:30	小学3年生以上の 初心者 定員：20名	アリーナ全面	5100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 9月2日～11月18日 17:00～18:00	小学生 定員：30名	総合運動公園	3500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：9月6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	5100円 (税込)/10回	♪
⑫初級テニス教室 (土曜日)		土曜日：9月3日～ 19:00～21:00				
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～ 小学6年生 定員：各30名	外原テニスコート	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/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	音楽に合わせて楽しく身体を動かします。 簡単な振り付け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 9月12日～12月19日 ①15:00～16:00 ②16:10～17:10 9月5日無料体験	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	4400円 (税込)/8回 ※途中参加可能 料金を要相談	♪
⑯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13日～12月20日 ①15:30～16:30 ②16:45～17:45 ③18:00～19:00 9月6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	6600円 (税込)/12回 ※途中参加可能 料金を要相談	♪
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 9月8日～12月22日 ①15:30～16:30 ②17:00～18:00 ③18:10～19:10 9月1日無料体験	①幼児年少～年長 定員：各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 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	♪
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 9月8日～12月15日 19:00～20:30 9月1日無料体験	中学生(経験者) 定員：各20名	アリーナ半面	14300円 (税込)/13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。	金曜日 9月16日～12月23日 10:30～11:30 9月2日無料体験	今年度2歳～ 今年度3歳 定員：15組	柔道場 剣道場	6600円 (税込)/12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12日～12月19日 19:00～19:45 9月5日無料体験	18歳以上 定員：12名	会議室	4400円 (税込)/8回 600円(税込)/回 スッキリBodyとセットで 1期:7000円(税込) 1回:1000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カ 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12日～12月19日 20:00～20:45 9月5日無料体験	18歳以上 定員：12名	会議室	4400円 (税込)/8回 600円(税込)/回 シェイプアップとセットで 1期:7000円(税込) 1回:1000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 トレーニングや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13日～12月13日 9:30～10:30 9月6日無料体験	60歳以上 定員：12名	会議室	7150円 (税込)13回 600円(税込)/回 スッキリBodyとセットで 1期:12000円(税込) 1回:1000円(税込)	☆
㉓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 簡単な筋カトレーニング、 有酸素運動を行います。	火曜日 9月13日～12月13日 10:45～11:45 9月6日無料体験	18歳以上 定員：12名	会議室	7150円 (税込)13回 600円(税込)/回 ラララフィットとセットで 1期:12000円(税込) 1回:1000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 8月31日～12月7日 19:00～19:55 8月24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 美温活リフレとセットで 1期:11000円(税込) 1回:1000円(税込)	☆
㉕ミスノ 美温活リフレストレッチ	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、軽い筋カエクササイズと 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 8月31日～12月7日 20:05～21:00 8月24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 ヒラヒラとセットで 1期:11000円(税込) 1回:1000円(税込)	☆
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と ストレス発散しましょう!	金曜日 9月9日～12月16日 19:00～19:50 9月2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 1回:1000円(税込)	☆☆
㉗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。沢山パンチを打って 脂肪燃焼! ストレス解消! 筋力UP!	金曜日 9月9日～12月23日 20:00～20:50 9月2日無料体験	18歳以上 定員：10名	会議室	7150円 (税込)13回 600円(税込)/回 ZUMBAとセットで 1回:1000円(税込)	☆☆

※初級バドミントン教室(後期)のみ9/1(木)～申込開始となります。

9月11日(日)ミスノ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!

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

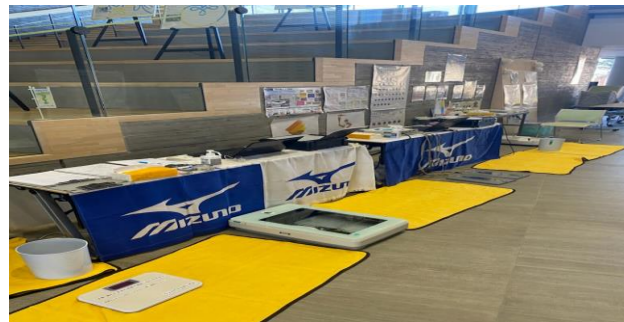
時間: ①9:20～10:20 ②10:35～11:35 ③11:45～12:45

場所: 清水町体育館 競技場

料金: 550円(税込)/1人

9月20日(火)・21日(水)

ミスノ健康三大チェック開催!



～内容～

体組成測定・骨の健康チェック・足型測定
全部で3種類の測定ができます。いま自分のカラダがどのようになっているのか…ぜひ、この機会にチェックしてみましょう!!

日時: **20日…9:30～18:30** **21日…10:30～20:30** (1人測定と説明で20分程度)
※毎時間30分、50分、10分スタートでご予約いただけます。
(例12:30～、12:50～、13:10～といった時間区分です。)

場所: 清水町体育館

料金: 3種目: 大人800円 1種目: 大人300円 /16歳未満(足型測定のみ可能): 300円

申込: **8月30日(火)9時よりお電話で事前申込制。**

1種目から予約可能。予約優先制。(空き枠があれば当日参加可能)

※同時間でご家族・ご友人と申込、測定と説明可能。

是非、ご家族・ご友人の方と一緒にお申込下さい。

(本人+1名まで可能: 計2名)

～教室風景～



キッズダンス



スポーツ塾



ピラティス



リズムボクソング



初級バドミントン



年少・年中・年長親子運動



超脂肪燃焼



初級卓球

～申込方法・注意事項～

- *各教室お申込は**8月9日(火)**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。
- ***8月9日(火)～8月15日(月)**の期間、すべての教室・イベントは**窓口のみで申込可能**になります。
8月16日(火)～ミスノグループ主催教室・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。
※ミスノ健康三大チェックは8月30日(火)9時よりお申込開始
- *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ミスノグループ主催教室(⑮～⑳)は初回無料体験会を実施します。
基本的には無料体験を受講して頂き、本科申込となります。
事前申込制です。※ミスノ教室は無料体験の申込となります。
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。
※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。
- ③ミスノキッズイベント・ミスノ健康三大チェック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庭287-1

清水町体育館

<http://web.thn.jp/taikyuu.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)