

2020年度  
第1期

# スポーツ教室

教室名	曜日	時間	定員	日程	回数	講師	参加料	場所	
初めてエアロ	水	10:00～11:00	30	4月 1日～6月 17日	10	前川 奈緒	4,100	日岡山体育館	
卓球 (中級)	①	13:30～15:00	各15	4月 8日～6月 17日	8	岡田 茂美	4,480		
		15:00～16:30		4月 8日～6月 17日	8				
バドミントン	水	19:00～20:30	各35	4月 1日～6月 17日	10	森畑 仁志	5,100		
	木	19:00～20:30		4月 2日～6月 18日	11	山中 昇	5,610		
ゆったりヨガ	木	9:30～10:30	34	4月 2日～6月 18日	12	中谷 佐緒理	4,920	日岡山体育館	
ほぐさサイズ		10:45～11:30	17	4月 2日～6月 18日	12	前川 奈緒	4,920		
卓球 (初級)	金	13:00～14:30	20	4月 3日～6月 12日	10	細見 篤嗣	5,600	武道館	
キッズ チアダンス	A	9:05～9:50	15	春夏コース 4月 11日～8月 29日 ☆4月11日無料体験会	15	ゆら ゆきえ	16,800		
	B	10:00～11:00	25		15				
	C	11:15～12:15	25		15				
少年少女 バドミントン	土	17:00～18:50	新規5	4月 11日～9月 19日	14	三好 康敏	5,500		
ヨーガ	火	10:00～11:30	各50	4月 7日～6月 16日	10	小山 和子	4,600	武道館	
	金	10:00～11:30		4月 10日～6月 12日	10	塩谷 友子			
ソフト エアロビクス	火	13:30～15:00	50	4月 7日～6月 16日	10	森井 瑞穂	4,600		
気功	木	13:20～14:50	40	4月 9日～6月 18日	10	小原 民子	4,600		

●対象：バドミントン（水）（木）→中学生以上 少年少女バドミントン→4年生～中学生

キッズチアダンス→<Aクラス> 年中・年長 <Bクラス> 1・2年生 <Cクラス> 3～6年生

●申込方法：抽選申込は、**3月7日（土）まで**にお申し込みください。

3月9日（月）の抽選後、定員に空きがある場合は先着順で受付します。

NEW

ポルドブラの言葉の意味は「手を運ぶ」。肩甲骨から色々な方向に手を使います。  
ゆっくりとしたリズムの中で深層筋(骨のまわりの深い筋肉)を使い  
足ウラ・体幹・肩甲骨をメインに全身くまなく使います。  
肩コリ・冷え性・姿勢改善に効果的です。



● 受付・問合せ ●

加古川市立日岡山体育館 <指定管理者：ミズノグループ>  
加古川市神野町日岡苑25番地 TEL: (079) 426-891

# \* 日岡山公園グラウンド&武道館&体育館 \*

教室名(対象)			曜日	時間	定員	日程	講師	参加料	場所	
ジュニア サッカースクール 	幼児	年少年中年長 (4.5.6才)	木	17:10~18:00	30	1期 4月2日~4月30日 2期 5月14日~6月11日 3期 6月18日~7月16日	万波 伸年 森田 大樹 田中 廉	3,300 (5回)	グローバル岡山公園	
	小学生①	1.2.3年生		18:10~19:20	30	※天候により、変更あり ※お問い合わせは日岡山体育館まで ★見学・体験参加できます	万波 伸年 田中 廉	4,300 (5回)		
	小学生②	4.5.6年生			20		森田 大樹			
<b>こども運動教室</b>										
こども運動教室	幼児	4~6才	火	17:00~17:55	15	4月14日・21日 5月12日・26日 6月9日・23日	森田 大樹	820 (1回)	日岡山体育館	
	小学生	7~12才		18:00~18:55	15	※体育館フロアの予約状況により 変更の場合あり				
ベビー マッサージ	2~12ヶ月の 子供と保護者		木	10:00~11:00	10組	4月9日・23日 5月14日・28日 6月11日・25日	伊藤 真由子	1,250 (1回)		
ファースト サイン	8ヶ月~2才の 子供と保護者			11:15~12:15	10組	4月23日 5月28日 6月25日		1,350 (1回)		
初めての 剣道教室 	幼児	3~6才	金	17:00~18:00	15	1期 4月10日~6月12日 2期 7月3日~9月18日	上野 絵美	4,900 (10回)	武道館	
	小学生	7~12才		18:30~19:45	15	★見学・体験参加できます		7,450 (10回)		
セルフコンディショニング			月	19:30~20:30	25	4月13日、5月11日 6月8日、7月13日	宮崎 さゆり	550 (1回)	日岡山体育館	
朝美ヨガ			月	9:10~10:10	30	基本、毎週月曜日	k i m i k o	550 (1回)		
ミニトランポリン エクササイズ			火	13:30~14:10	7	基本、毎週火曜日	大形 恵美	850 (1回)		
ストレッチボール からだリセット教室			火	14:20~15:00	7	基本、毎週火曜日		850 (1回)		
楽らくヨガ			月水	19:30~20:30	30	4月6日・27日(月) 5月25日(月) 6月1日・22日・29日(月) 7月6日・27日(月) & 基本、毎週水曜日	宮崎 さゆり	720 (1回)		
ルーシーダットン			水	9:00~9:45	30	基本、毎週水曜日	前川 奈緒	550 (1回)		
メリハリベリーダンス			金	10:45~11:45 (1~3月11:45-12:45)	20	基本、毎週金曜日	s e i k o	1,250 (1回) ★体験550円		
NEW ポルドブラ			金	9:30~10:30 (1~3月9:00-9:50)	30	基本、毎週金曜日	船曳 奈緒美	1,050 (1回)		
ヨガで元気に			水	10:00~11:15	15	4月15日・22日 5月13日・27日 6月10日・24日	吉田 江里子	650 (1回)		
ゆるトレ(さとう式リンパケア)			木	11:00~12:00	10	4月16日、5月21日 6月18日、7月16日	長谷川 容子	1,050 (1回)	武道館	
イスヨガ			木	10:30~12:00	15	4月23日、5月28日 6月25日、7月16日	大崎 富美	1,250 (1回)		
バランスボール 骨盤ダイエット			金	13:20~14:50	12	4月17日、5月15日 6月19日、7月10日		1,250 (1回)		

●教室によっては1回体験やコース途中からのご参加も可能です。

●定員に空きがある場合は先着順受付

●申込方法：日岡山体育館窓口、もしくはお電話にてお申し込みください。

☆詳しくは体育館受付窓口まで。

