

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	
	②		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	
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	
キッズ チアダンス	A	土	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	
		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・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 ※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 森田 大樹 田中 廉	3,300 (5回)	日岡山公園	
	小学生 ①	1.2.3年生		18:10~19:20	30		万波 伸年 田中 廉	4,300 (5回)		
	小学生 ②	4.5.6年生			20					
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 ※体育館フロアの予約状況により 変更の場合あり	森田 大樹	820 (1回)	日岡山体育館	
	小学生	7~12才		18:00~18:55	15					
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 ★見学・体験参加できます	上野 絵美	4,900 (10回)	武道館	
	小学生	7~12才		18:30~19:45	15			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	kimiko	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	seiko	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)	武道館	
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)		
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。



日岡山体育館



検索