

令和8年度スポーツ教室 2

※ 年間を通して複数回開催する教室については、その都度のお申し込みとなります。

身障者スポーツ教室

療育手帳保持者

5月11日・7月6日・9月7日
11月9日・1月18日・3月1日

14:00~15:00 (月曜日)

療育手帳保持者

受講料 無料

軽体操・ストレッチ・ニュースポーツなど

らくらく健康教室

(1期)(2期)(3期)(4期)(5期)(6期)

(1期) 4月2日・16日・5月7日・21日
(2期) 6月4日・18日・7月2日・16日
(3期) 8月6日・20日・9月3日・17日
(4期) 10月1日・15日・11月5日・19日
(5期) 12月3日・17日・1月7日・21日
(6期) 2月4日・18日・3月4日・18日

11:00~12:00 (木曜日)
15歳以上(中学生を除く)

受講料 各講座 2,400円

健康の維持・増進に必要な運動習慣を身に付ける。

ナイターテニス教室

(初心・初級クラス)(1)(2)(3)(4)(5)

(1)4月14日・21日・28日・5月12日・19日
(2)6月16日・23日・30日・7月7日・14日
(3)9月8日・15日・29日・10月6日・13日
(4)11月10日・17日・24日・12月1日・8日
(5)2月2日・9日・16日・3月2日・9日

19:20~20:50 (火曜日)
15歳以上の人(中学生を除く)

受講料 各講座 7,500円

テニス初心者・初級者向けの講習を行い、基本的な技術を指導する。
※コーチ判断でクラス変更をお願いすることがあります。
(各講座予備日3日)

ナイターテニス教室

(初中級クラス・中級クラス)(1)(2)(3)(4)(5)

(1) 4月10日・17日・24日・5月8日・15日
(2) 6月12日・19日・26日・7月3日・10日
(3) 9月4日・11日・18日・25日・10月2日
(4) 11月6日・13日・20日・27日・12月4日
(5) 1月29日・2月5日・12日・19日・26日

19:20~20:50 (金曜日)
15歳以上のテニス経験者(中学生を除く)

受講料 各講座 7,500円

初中級クラス:基本6打法を概ね習得、並行陣でゲームができる。
中級クラス:並行陣でゲームが出来きフォーメーションを理解している。
※コーチ判断でクラス変更をお願いすることがあります。(各講座予備日3日)

からだリメイク

~中高年のためのゆったりゆったり体操~

3月1日・8日・15日・29日

13:30~15:00 (月曜日)

中高年の女性

受講料 2,400円

からだが硬くても、初めての方でも大丈夫。ゆったり緩めて、ゆったりレッスンで美しい姿勢に導きます。簡単でスキマ時間にできる健康法。

個人参加ソフトバレーボール 「個人ソフバ」

4月20日・5月18日・6月15日
7月13日・8月17日・9月14日
10月19日・11月16日・12月21日
1月18日・2月15日・3月15日

19:30~21:30 (月曜日)

15歳以上(中学生を除く)

受講料 1回 500円

簡単なパス練習の後、チームを作り試合を行う。

らくらく健康教室 ステップアップ

4月23日・5月28日・6月25日
7月23日・8月27日・9月24日
10月22日・11月26日・12月24日
1月28日・2月25日・3月25日

10:30~12:00 (木曜日)

15歳以上(中学生を除く)

受講料 各日1回 750円

体力のある体づくりを目指して少し強度の高いトレーニング。

個人参加バドミントン 「個バド」

4月22日・5月27日・6月24日
7月22日・8月26日・9月30日
10月28日・11月25日・12月23日
1月27日・2月24日・3月24日

19:30~21:30 (水曜日)

15歳以上(中学生を除く)

受講料 1回 500円

集まったメンバーでペアを作り試合を行う。

身障者スポーツ教室

療育者を除く身体に障がいのある人

6月4日・11日・18日・25日・7月2日

14:00~15:00 (木曜日)

身体に障がいのある人(療育者を除く)

受講料 無料

軽体操・ストレッチ・ニュースポーツなど

個人参加フットサル 「個サル」

4月8日・5月13日・6月10日
7月8日・8月12日・9月9日
10月14日・11月11日・12月9日
1月13日・2月10日・3月10日

19:45~21:45 (水曜日)

15歳以上(中学生を除く)

受講料 1回 1,000円

簡単な練習後、チームを作り試合を行う。

個人参加ピククルボール 「個ピククル」(昼)(夜)

(昼)4月10日・24日・5月8日・22日・6月12日・26日・
7月10日・17日・8月14日・28日・9月11日・25日・
10月9日・23日・11月13日・27日・12月11日・25日
1月15日・29日・2月12日・26日・3月12日・26日
(夜)4月1日・5月6日・6月3日・7月1日・8月5日・9月2日・
10月7日・11月4日・12月2日・1月6日・2月3日・3月3日

(昼) 13:30~15:30 (金曜日)
(夜) 19:30~21:30 (水曜日)

15歳以上(中学生を除く)

受講料 1回 500円

初心者は職員講師が指導します。初級者は集まったメンバーでペアを作りゲームを行います。

からだリメイクレッスン

(1)(2)(3)(4)(5)

(1) 4月6日・13日・20日・27日
(2) 6月1日・8日・15日・22日
(3) 8月24日・31日・9月7日・14日
(4) 11月30日・12月7日・14日・21日
(5) 1月18日・25日・2月1日・8日

10:30~12:00 (月曜日)

15歳以上の女性(中学生を除く)

受講料 各講座 2,400円

血行を良くして、からだを整えていく優しいプログラム。冷え、むくみ改善に効果的なヨガストレッチ。

肩こりスッキリ改善講座

開催を予定しております。

10:00~11:00 (水曜日)

15歳以上の人(中学生を除く)

受講料 600円

立位や椅子に座って首・肩周りの可動域運動で血流を促し、軽負荷の筋トレと体幹のやさしいトレーニングを行う。

申込方法

1. ホームページの申し込みフォームから申し込み。
(申込フォーム)
2. 直接来館申し込み。
(はがき持参)



※ 各教室申込期間等、詳しくは田辺中央体育館までお問い合わせください。

