

令和5年度



中期 スポーツ教室のご案内

スポーツで心と体をリフレッシュ！ これからもっと楽しく、もっと元気に！

市報掲載
9月1日号

コース名	内 容	対 象	募集人数	日 程	時 間	会 場	受講料	服装・持ち物
体幹体操と歩き方	全身の関節をまんべんなく動かすことで体のゆがみを調整し、さらに体幹の筋力アップトレーニングや正しい姿勢での歩き方を学んでいきます。	初心者	45名程度	9/25～11/20 毎週月曜日(祝日除く) 全8回	9:00～10:00	第2体育室	1600円	<ul style="list-style-type: none"> 運動のできる服装 室内用運動靴 水分補給用飲み物 汗拭きタオル
やさしい体幹体操と歩き方	運動が苦手、体力に自信のない方でも安心して参加できます。体幹体操とストレッチで正しい姿勢を身につけ、肩こり・腰痛解消を目指します。	初心者	45名程度	9/25～11/20 毎週月曜日(祝日除く) 全8回	10:15～11:15	第2体育室	1600円	
すこやか体操	リズムにあわせて全身を動かす有酸素運動や、家でもできる筋力トレーニングやストレッチで、毎日がすこやかに過ごせるようにしていく教室です。	初心者	45名程度	9/28～11/30 (10/5と祝日を除く) 毎週木曜日 全8回	13:00～14:00	第2体育室	1600円	
チャレンジスポーツ	さまざまなスポーツを体験する中で、自身に合ったスポーツを見つけ、今後の健康維持につなげていただく教室です。 (ボッチャ・グラウンドゴルフ・ゲートボール・卓球)	スポーツを始めたい方	20名程度	9/27～11/15 毎週水曜日 全8回	9:30～11:00	第2体育室	1600円	
運動あそび	マット・跳び箱などを使った全身運動等で幼児期・児童期に大切な運動時の体の使い方を楽しく学びます。	2017年4月2日から 2020年4月1日 生まれ (年少・年中・年長)	30名程度	9/25～11/20 毎週月曜日 全8回	15:30～16:15	第1体育室	800円	
こどもチャレンジスポーツ	さまざまなスポーツを楽しみながら体験できる児童対象の教室です。 (バレーボール・よさこい踊り・ボッチャ・パドミット)	小学3年～ 小学6年生	20名程度	9/27～11/15 毎週水曜日 全8回	16:15～17:30	第1体育室	800円	
初めてスイミング	顔を水に浸けることや、10メートルを泳ぐことができない方など、初めてスイミングを学ぶかたを対象とする教室です。	初心者	15名程度	9/27～11/15 毎週水曜日 全8回	10:00～11:00	屋内プール	3200円	
スイミング 木曜 初級	水慣れ～クロール・背泳ぎ・平泳ぎを段階的に学びます。初心者・初中級の2つのクラスに分かれます。	初級者	15名程度	9/28～11/16 毎週木曜日 全8回	10:00～11:00	屋内プール	3200円	
スイミング 木曜 中級	クロール・背泳ぎ・平泳ぎを段階的に学びます。	中級者	20名程度	9/28～11/16 毎週木曜日 全8回	11:10～12:10	屋内プール	3200円	

*ケガ等については応急処置は行いますが、参加者本人が責任を負うものとします

お問合せ(公社)東村山市体育協会 ☎397-1212