

2022年度

# 「スポーツ教室」ワンコイン体験会

## 開催教室・日程

No.	教室名	日時	対象	定員	場所
①	体リセットスクール	2月 6日 (月) 10:00~11:30	18歳以上	15名	研修室・体育館
②	ミラクル☆健康教室	2月 6日 (月) 13:30~15:00	18歳以上	5名	研修室・体育館
③	キッズ体育教室	2月 8日 (水) 15:30~16:30	年中~年長	10名	体育館
④	ジュニア体育教室	2月 8日 (水) 16:30~17:30	小学生	10名	体育館
⑤	初心者バドミントン教室	2月 8日 (水) 17:30~18:30	小・中学生	10名	体育館
⑥	ジュニアトレーニングスクール	2月 10日 (金) 19:30~21:00	小4~中3	6名	研修室・体育館
⑦	アスレチッククラブ	3月 4日 (土) 9:30~11:30	小学生	10名	多目的広場

## 教室内容

※対象は令和5年度4月時点の学年(年齢)となります

### ①アスレチッククラブ

多種多様な屋外スポーツと遊びを取り入れながら筋力トレーニング・体幹トレーニングと合わせ、運動能力の向上を目指します。



### ②体リセットスクール

身体の体調不良や痛みは体の歪みが要因のひとつ！ストレッチボールを使用したトレーニングやストレッチで体の歪み疲労をリセットして、健康な身体へ導きます。



### ③ミラクル☆健康教室

楽ヨガ・楽トレ・楽ウォーク 3つの「楽」を合わせて、楽しく・楽に体を動かしたらいつの間にか元気になる！そんなミラクルを起こす優しい健康教室です。



### ④キッズ体育教室

多種多様な運動機能を、遊び運動を通して無理なく楽しみながら身に付けていきます。幼少期の発達に適した運動指導を提供します。「できない」から「できた」にチャレンジしよう！



### ⑤ジュニア体育教室

跳び箱・鉄棒・マット運動などを中心に多種多様な運動機能を身に付け幼少期における心と体の発育発達を促します。個々のレベルに合わせてサポートいたします。



### ⑥初心者バドミントン教室

年齢に応じた基礎体力の向上と初歩的な動きを身に付け、個々のレベルアップを目標に、子供たちが楽しく「ラケットを振り、シャトルを追いかける」意欲を大切に、強い体とやり抜く心を育てます。



### ⑦ジュニアトレーニングスクール

自身の体重を利用したトレーニングを中心に基礎的な筋力やバランス感覚などを育みます。また、メンタル面も学ぶことで心の成長を図り、心身ともにレベルアップをサポートします！



竜洋海洋センターで開講されている教室が  
100円で体験できます！  
気になる教室があれば、この機会にお試し下さい☆



## 特記事項

- ・本体験会への参加は、新年度の教室参加を確約するものではありません。
- ・申込期間は1月21日(土)13時~各教室体験会前日の17時までにお電話またはセンター窓口まで直接お申込み下さい。
- ・体験会のお申込みは、全て先着順となります。定員を超えた場合は、キャンセル待ちとなります。
- ・参加費は、体験会参加受付時に体育館窓口にてお支払いください。
- ・天候等により、場所と内容が変更になる場合があります。ご了承ください。  
※コロナ感染予防対策等を講じた上で行います。手指の消毒、マスクの着用をお願いいたします。  
また、発熱等体調不良の場合は、参加をお控えください。

## 新年度教室募集のご案内

- ・3月11日(土)より新年度の教室募集を開始いたします。
- ・教室在籍者の継続状況により新規募集を行わない教室がある場合がございます。  
※新規募集を行わない教室につきましては直接、竜洋海洋センターまでお問い合わせください。
- ・募集を行い最少催行人数の3名に達しない場合は、教室の開講を見送りいたします。

磐田市竜洋B&G海洋センター  
〒438-0233 磐田市駒場6866-27

☎ 0538-66-5580

<https://www.entetsuassist-dma.com/ryuyo-kaiyopark/>

指定管理者：遠鉄アシスト株式会社



ホームページ



Instagram