

# 「スポーツ教室」ワンコイン体験会

竜洋海洋センターで行われている全ての教室が100円で体験できます！！  
 気になる教室があれば、ぜひ！この機会に体験してみてください！！



## 開催日程

No.	教室名	日時	対象	定員	場所	
①	陸上教室	2月 6日(土) 9:30~11:30	小学生	15	多目的広場	
②	美姿勢教室	2月 8日(月)	10:00~11:00	18歳以上	7	研修室・体育館
③	ミラクル☆健康教室		13:30~15:00	18歳以上	3	研修室・体育館
④	スポーツチャンバラクラブ		18:30~20:00	年長~大人	10	体育館
⑤	キッズ体育教室	2月 10日(水)	15:30~16:30	年中~年長	10	体育館
⑥	ジュニア体育教室		16:30~17:30	小学生	10	体育館
⑦	初級中級バドミントン教室	2月 10日(水)	17:30~18:30	小1~中学生	15	体育館
			18:30~19:30	小1~中学生	15	体育館
⑧	ジュニアアスリート体幹育成塾	2月 12日(金)	19:30~21:00	小4~中3	7	研修室・体育館
⑨	海洋クラブ	3月 7日(日)	9:30~11:30	小4~大人	10	艇庫

※対象は令和3年度4月時点の年齢(学年)となります。

## 教室内容

	<b>①陸上教室</b> 50mを早く走りたい！！ 短距離を中心に、基本ドリルや筋力トレーニング・体幹トレーニングなどを行い、運動能力の向上を目指します。 みんなと仲良く楽しくトレーニングしよう！		<b>②美姿勢教室</b> 健康と美の秘訣は正しい姿勢！ ストレッチボールを使ったトレーニングで姿勢を改善し、健康で美しいからだ作りヘトライしましょう！！
	<b>③ミラクル☆健康教室</b> 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。		<b>④スポーツチャンバラクラブ</b> エアーソフト剣の武器とアクリル製の面の防具で安全性を確保した現代版の「チャンバラ」です。子供から大人まで楽しめる新スポーツです。指導員が基本動作そして礼儀を丁寧に指導します。
	<b>⑤キッズ体育教室</b> 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！		<b>⑥ジュニア体育教室</b> 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。
	<b>⑦初級中級バドミントン教室</b> 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」意欲を大切にし、強い体とやり抜く心を育てます。 ※4月からの初級中級バドミントン教室は「17:30~18:30」と「18:30~19:30」に分けて行います。		<b>⑨海洋クラブ</b> カヌーやヨットなど、海洋性レクリエーションを楽しみます。B&G指導員が、安全にしっかりサポートしますので初心者でも大丈夫です！9月の大会出場や陸上スポーツ・イベントも行います。
	<b>⑧ジュニアアスリート体幹育成塾</b> 今や競技力の向上に不可欠な体幹トレーニングおよびメンタルトレーニングでレベルアップを図り、トップアスリートを目指そう！トレーナーが皆さんの競技力向上をサポートします。		

## 特記事項

- ・申込受付は、1月23日(土) 13:00から開始いたします。
- ・お申込みは、「体験希望教室開催日の前日17:00まで」に下記までお電話、または直接お申込みください。
- ・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、体験会参加時に体育館窓口にて受付を行いますのでご持参ください。
- ・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。お越しの際は、マスクの着用をお願いいたします。

磐田市竜洋B&G海洋センター

〒438-0233 磐田市駒場6866-27

TEL 0538-66-5580 FAX 0538-66-8555

指定管理者: 竜洋環境創造・遠鉄アシスト共同事業体 <https://www.entetsuassist-dms.com/ryuyo-kaiyopark/>

