

年間活動予定

— mitoya sports club —

★スポーツ大好き♪明るく元気な子どもを育てよう!!

★美容と健康には運動習慣が大切!心身ともに美しくなるう(^^)

リラックスした空間の中で行うヨガは、日頃のストレスが解消され、終わった後はいつも心もカラダもスッキリします。

1. 幼児バスケット教室

対象 / 幼児 (H30.4月時点で4歳~)
定員 / 20名
期間 / H30.4月~H31.3月
回数 / 月2回 (年間24教室)
時間 / 13:00~14:00
指導 / 妹尾幸二 (スポーツ推進委員)
会場 / アスパルアリーナ
持参品 / 室内運動靴、タオル、ドリンク

土・日曜日
定員あり



内容 / バスケットボールを使って楽しく遊ぼう。ボールをつかって遊んだりゲームをしたりいろいろなことに挑戦します。

2. キッズバスケット教室

対象 / 小学生 (1年生~3年生)
期間 / H30.4月~H31.3月
回数 / 月2回 (年間24教室)
時間 / 14:00~15:30
指導 / 三刀屋MB C指導者
会場 / アスパルアリーナ
持参品 / 室内運動靴、タオル、ドリンク

土・日曜日



内容 / 運動神経の発達と、スポーツの楽しさを感じることを目的に、パス・ドリブル・シュートなどバスケットボールの基礎技術を学びます。かつよくシュートを決めて気分はバスケットボール選手!

3. キッズサッカー教室

対象 / 幼児~小学3年生
(H30.4月時点で5歳~)
期間 / H30.4月~H31.3月
回数 / 月1~2回 (年間18教室)
時間 / 10:00~11:30
指導 / 木次ラ・スリーズ指導者
会場 / アスパルアリーナ
持参品 / 室内運動靴、タオル、ドリンク

土・日曜日



内容 / サッカーをととして体を動かすことの楽しさやチームワークの大切さを学びましょう。やわらかいボールを使ってドリブル、パス、シュートなど基礎を学びながら楽しく体力向上を図ります。思いっきりゴールを決めてみよう!!

4. チャレンジスポーツ教室

対象 / 小学生 (1年生~6年生)
定員 / 30名
期間 / H30.4月~H31.3月
回数 / 月3回 (年間36教室)
時間 / 17:00~18:30
会場 / アスパルアリーナ、小ホール
持参品 / 室内運動靴、タオル、ドリンク

月曜日

定員あり

内容 / スポーツの楽しさを感じることを目的にバスケットボール、軽スポーツなど、いろいろなスポーツに挑戦し、各種目の特徴やルール・マナーを学びながら、体力・運動能力の向上を目指します。

5. チャレンジ体操教室

さらに!クラスが増えました!!

対象 / 幼児~小学6年生
(H30.4月時点で4歳~)
定員 / 各クラス20名
期間 / H30.4月~H31.3月
回数 / 月4回 (年間48教室)
時間 / 17:00~17:30 (年中~年長①)
17:30~18:00 (年中~年長②)
18:05~18:35 (小学1年生~3年生)
18:35~19:15 (小学4年生~6年生)

木曜日

定員あり



指導 / 高屋幸子 (カワイ体育教室 指導員)
会場 / アスパル小ホール 持参品 / タオル、ドリンク
内容 / マット・とび箱・鉄棒を使い、体操の基礎を一人ひとりの能力に合わせて丁寧に指導します。運動が苦手な子ども、かつこい技を覚えたい子どもだれでも楽しく参加できる教室です。



6. キッズベースボール教室

対象 / 小学生 (1年生~6年生)
期間 / H30.4月~H31.3月
回数 / 月1回 (年間12教室)
時間 / 16:00~17:00
指導 / 石飛大吾
(公財)日本体育協会全日本軟式野球連盟公認軟式野球指導員
会場 / アスパルアリーナ、小ホール
持参品 / ツバのある帽子 (汚れても良いもの)
室内運動靴、タオル、ドリンク

土・日曜日



内容 / 投げる、打つ、守る、走るといった野球の楽しさを知ってもらうための教室です。ご両親といっしょに家でキャッチボールが出来るような雰囲気になればと思います。ティーボールを使ったゲームでホームランを飛ばそう!

★仲間と笑って、いつまでも若々しく体力づくり!

7. おたっしやクラブ / 健康運動教室

☆水中運動

対象 / 40歳以上
期間 / H30.4月~H31.3月
回数 / 月2回 (年間24教室)
時間 / 9:00~12:00
指導 / 加藤勇 (公財)日本水泳連盟指導員
会場 / 三刀屋健康福祉センタープール
持参品 / 水着、水泳帽、バスタオル、ドリンク

第1・3金曜日



内容 / 水中運動は腰や膝の関節に負担をかけず浮力で体を浮かせて、水の抵抗をうけながら効果的に全身を使って運動できます。水中運動をつづけて健康な身体をつくりましょう!
※冬季は軽スポーツを行います。

☆3B体操

対象 / 40歳以上
期間 / H30.4月~H31.3月
回数 / 月2回 (年間24教室)
時間 / 10:00~11:30
指導 / (公財)日本3B体操協会指導士
会場 / アスパル小ホール
持参品 / 室内運動靴、タオル、ドリンク

第2・4金曜日



内容 / ベル、ポール、バルターの用具を運動の助けに、音楽に合わせて楽しくリズム体操しましょう。

おたっしやクラブやヨガの教室に参加しています。仲間が増えて、楽しく元気になることができました。



8. ヨガ move(ムーブ)

対象 / 高校生以上
定員 / 25名
期間 / H30.4月~H31.3月
回数 / 月4回 (年間46教室)
時間 / 20:00~21:00
指導 / 渡部淳子
(インド中央政府公認 VYASA ヨーガインストラクター)
会場 / アスパル小ホール
持参品 / タオル、ドリンク※マット貸出あります。

月曜日

定員あり

内容 / 日々の生活に癒しと潤いを与え、カラダもココロもスマートになりましょう。身体のパランスを整え、筋力・柔軟性を高めることで内側から美しく引き締めていきます。今よりも1年後の自分のカラダに自信がもてますよ(^_~)



10. ゆるらくエアロビ

対象 / 高校生以上
定員 / 30名
期間 / H30.4月~H31.3月
回数 / 月2~3回 (年間30教室)
時間 / 19:00~19:30
指導 / 勝田翔平 (健康運動実践指導者)
会場 / アスパル小ホール
持参品 / 室内運動靴、タオル、ドリンク

金曜日

定員あり

内容 / 誰でもゆる〜くらくできる初心者向けのエアロビクス教室です。エアロビクスは、有酸素運動の動きの中に、ストレッチや筋力トレーニングの要素も含まれており、脂肪燃焼効果が高く、心肺機能の向上やスタミナアップにも向いており、ダイエットや健康維持など総合的な効果が期待できます。



昨年からエアロビに参加しています。短時間でしっかり動いて汗をかくし、運動効果も実感しています。

9. リフレッシュヨガ '朝のヨガ'

対象 / 高校生以上
定員 / 25名
期間 / H30.4月~H31.3月
回数 / 月2回 (年間24教室)
時間 / 10:00~11:00
指導 / 渡部淳子
(社)日本ヨーガ療法学会 ヨーガ療法士
会場 / アスパル小ホール
持参品 / タオル、ドリンク※マット貸出あります。

木曜日

定員あり

内容 / 日頃、身体を動かす事に慣れていない方も、今のご自分に合わせてムリなく、穏やかで深い呼吸と共にゆったりと身体を動かしてみませんか?心も身体もスッキリし元気が出ます!初めての方も安心してご参加頂けます。ゆがみのないパランスのとれた姿勢を目指しましょう。



★親子で家族で友だちどうして、みんなで楽しくスポーツしよう!

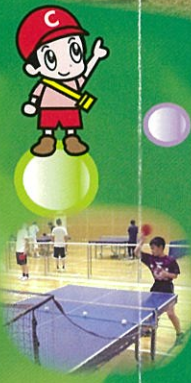
11. 卓球教室

対象 / 6歳以上
※低学年は保護者同伴
期間 / H30.4月~H31.3月
回数 / 月2回 (年間24教室)
時間 / 19:00~21:00
指導 / 体協卓球部
会場 / アスパル小ホール、アリーナ
持参品 / 室内運動靴、タオル、ドリンク
※ラケット貸出あります。

土・日曜日



内容 / ラケットの握り方から正しい打ち方まで教えます。卓球は球技の中でもっとも早いラリーが特徴のスポーツです。常に先を読みながらプレーするので、頭と体の両方を使います。かつよくスマッシュが決まると気分爽快!!



12. フォークダンス

対象 / 30歳以上
期間 / H30.4月~H31.3月
回数 / 月2回 (年間24教室)
時間 / 9:30~11:30
指導 / 八幡巳代子
(日本フォークダンス連盟公認指導者)
会場 / アスパル小ホール
持参品 / 室内運動靴、タオル、ドリンク

木曜日

内容 / みんなで手を取り合い友達のをあげ音楽にあわせて楽しく踊りましょう。仲間との一体感やダンスを踊りきった達成感と喜びと一緒に感じませんか。

13. 軽スポーツ

対象 / 幼児から (H30.4月時点で4歳~)
※幼児・低学年は保護者同伴
会員外の方でも参加OK
期間 / H30.4月~H31.3月
回数 / 月1回 (年間12教室)
指導 / スポーツ推進委員
会場 / アスパルアリーナ、小ホール
持参品 / 室内運動靴、タオル、ドリンク

土・日曜日

定員あり
※幼児・低学年は保護者同伴
会員外の方でも参加OK

内容 / 年齢問わず軽スポーツで楽しく交流しましょう。アスパルの体育館でいろいろなスポーツに挑戦します。幼児から参加できるので、親子で一緒に楽しめます!

定員あり
※幼児・低学年は保護者同伴
会員外の方でも参加OK



16. パークゴルフ

17. 女性の和太鼓教室

18. スキー 時期 / H31.2月頃

19. スポーツフェスティバル 時期 / H31.2月頃



スポーツで元気なみんなのまちづくり!

— mitoya sports club —

※教室数は予定です。(回数と時間に変更となる場合があります。)