

# 平成30年度スポーツ教室

## ママさんソフトバレーボール教室(実践編)

月 19:30~21:00

経験者を対象にアタックの基本技術の習得を行い、戦術的アタック練習等も行い、最終的には実戦形式のゲームを行う。

### スケジュール

10月1・15・22・29  
11月5

市内在住・通勤、  
通学者で  
16歳以上の女性  
高校生を除く

参加費  
2,500円

## 個人参加ソフトバレーボール「個人ソフバ」

月 19:30~21:30

簡単なパス練習の後、チームを作り試合を行います。ソフトバレーを通してコミュニケーションを図り、いつもと違うメンバーでプレーすることで、応用力と技術力の向上を目指す。

### スケジュール

4/23・5/21・6/18・7/23  
8/20・9/10・11/19・12/17  
1/21・2/18・3/18

市内在住・通勤、  
通学者で  
15歳以上

参加費  
1回500円

## 健幸☆からだメンテナンス教室

木 19:30~21:00

第1回 体幹の整え方、肩甲骨の可動域の広げ方  
第2回 体幹の整え方、腰の可動域の広げ方  
第3回 体幹の整え方、体幹筋力の支持力向上

### スケジュール

5月17・24・31

市内在住・通勤、  
通学者で  
15歳以上

参加費  
1,500円

## 申込方法

往復ハガキ： 往復ハガキの往信用に、受講希望教室名・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・勤務先もしくは学校名(市外在住者のみ)を、返信用に住所、氏名を記入のうえ田辺中央体育館に郵送してください。  
Eメールの場合： タイトルに「〇〇教室希望」、本文に住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・勤務先もしくは学校名(市外在住者のみ)を書いて送信してください。  
※メールでお申し込みの方は、申込後7日以内にメールで受付けの連絡をいたします。ご連絡のない場合はお手数ですが電話にて問合わせてください。  
来館の場合： 郵便番号・住所・氏名を書いたハガキを持参し、申し込んでください。

※各教室申込期間内の受付となっております。定員を超えた場合は抽選により受講者を決定します。詳しくは田辺中央体育館までお問い合わせください。

## 個人参加フットサル「個サル」

水 19:45~21:45

男女問わず、フットサル初心者～上級者まで当日集まったメンバーを均等に分けてチーム編成し、勝敗を気にせず試合を行う。レベルなどを気にせず誰でも参加できる気軽さが魅力。

### スケジュール

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

市内在住・通勤、  
通学者で  
15歳以上  
中学生を除く

参加費  
1回  
1,000円

※開催人数に達し次第締め切り

## らくらく健康教室

木 11:00~12:00  
6クール(1クール4回)

生涯健康な身体作りを目指し、普段から運動をしていない方でも気軽に楽しめるよう年間を通して継続的に実施し、運動習慣を身につける事を目的とする。

### スケジュール

1 4月5・19・5月10・24  
2 6月14・28・7月5・19  
3 8月9・23・9月6・20  
4 10月4・18・11月8・22  
5 12月6・20・1月10・24  
6 2月7・21・3月7・21

市内在住・通勤、  
通学者で  
15歳以上  
中学生を除く

参加費  
2,000円

\* 1クール2,000円(1回500円)

## パワーヨガ入門教室

金 13:00~14:15

世界中で親しまれているヨガに筋力トレーニングやストレッチの要素をとり入れた「パワーヨガ」。ゆったりとした音楽をバックに、身体のバランスを整えるエクササイズ。

### スケジュール

2月1・8・15・22  
3月8・15・22・29

市内在住・通勤、  
通学者で  
15歳以上  
中学生を除く

参加費  
4,000円

## ナイトヨガ教室(①②③)

月 19:30~20:30

日頃の疲れを取り除く心地よい基本のヨガポーズと、頭をリラックスさせてくれるヨガの呼吸法を学ぶ。リラックスした状態で睡眠導入効果が得られ、ストレス解消と身体のバランスを整えるエクササイズ。

### スケジュール

① 5月28(国外予定)  
6月4・11・18・25  
② 8月20・27  
9月3・17・24(国外予定)  
③ 11月26  
12月3・10・17(③のみ2,400円)

市内在住・通勤、  
通学者で  
15歳以上  
中学生を除く

参加費  
3,000円

## ナイターテニス教室 (I・II・III・IV)

金 19:30~21:00

初歩的な技術の習得と基本技術の向上を図る。簡単なダブルスのゲームが行える程度の技術講習。

### スケジュール

I 4月6・13・20・27  
5月11  
II 6月8・15・22・29  
7月6  
III 10月5・12・19・26  
11月2  
IV 1月11・18・25  
2月1・8(雨天時は順延)

市内在住・通勤、  
通学者で  
15歳以上  
中学生を除く

参加費  
7,000円

## 簡単リフレッシュ体操教室

火 14:40~15:40

第1回 骨盤を引き締め代謝を促進  
第2回 血液の流れを良好にする  
第3回 冷え予防  
第4回 膝・股関節痛の予防と緩和  
第5回 アレルギーに負けない身体づくり

### スケジュール

10月16・23・30  
11月6・13

市内在住の  
中高年の方

参加費  
3,000円

## 身障者スポーツ教室Ⅱ

木 13:30~15:30

ニュースポーツ等の楽しさを体験することを通して、日常的なスポーツ活動の推進と心身の健康保持・増進を図る。

### スケジュール

6月7・14・21・28  
7月5

市内在住・通勤、  
通学者で身体に  
障害のある方  
(療育者を除く)

参加費  
無料

## ムーンパワーヨガ 夜桜ヨガ

金土 19:30~20:45

満月の空の下で風の音、月の光とともにヨガ本来の精神と心の安定を図り、冷えやむくみを解消します。また、ホルモンバランスや自律神経を整えるエクササイズ。

### スケジュール

ムーンパワー7月27  
夜桜 3月30

市内在住・通勤、  
通学者で  
15歳以上  
中学生を除く

参加費  
各500円

- ①体幹トレーニング講座
- ②脂肪燃焼エクササイズ講座
- ③腰痛・膝痛予防改善講座
- ④効果的！簡単ストレッチと筋トレ講座
- ⑤歩き方講座
- ⑥体質改善運動講座

土 各クラス10:30~12:00

- ①効果的に体幹を鍛えるために、正しいトレーニング方法の講義と実践を実施。
- ②日常生活で行われている動きをとり入れ、下肢の筋肉を動かす全身運動・有酸素運動を実施。
- ③腰痛及び膝痛のメカニズムを学習し、予防改善に向けてのトレーニングを実施。
- ④効果的に正しいストレッチと筋力トレーニングを行い、合わせて正しい知識を学習する。
- ⑤効果的なウォーキングを実施するための講義と実践
- ⑥日常生活で行われている動きを取り入れ、下肢の筋肉を動かす全身運動と有酸素運動。

### スケジュール

① 4月14・10月27  
② 5月12・11月10  
③ 6月2・12月15  
④ 7月7・1月19  
⑤ 8月18・2月2  
⑥ 9月1・3月9

市内在住・通勤、  
通学者で  
15歳以上  
中学生を除く

参加費  
1回500円

## 女性フラダンス教室

水 10:30~12:00 (昼)  
火 19:30~21:00 (夜)

ストレッチ・体操を取り入れたフィットネス・フラ。ゆったりと動くことでリラックス効果もあり、心身共にリフレッシュできる内容

### スケジュール

(昼) 6月6・13・27  
7月4・11  
(夜) 9月4・11・18・25  
10月2

市内在住・通勤、  
通学者で  
15歳以上の女性  
中学生を除く

参加費  
3,000円

## 女性ヒーリングフラ教室

木 13:00~14:30

健康なボディの源であるチャクラ(エネルギーの出入り口)を活性化させるための瞑想。ヒーリングフラでは、従来の静的瞑想ではなく、フラダンスの踊りを通して、動的瞑想を行う。

### スケジュール

9月6・13・20・27  
10月4

市内在住・通勤、  
通学者で  
15歳以上の女性  
中学生を除く

参加費  
2,500円

Email QRコード

