

●各種スポーツ教室のご案内●



レッツ☆HIP HOP

からだを動かすことが大好きなあなた！HIP HOPにトライしてみよう～！！

リフレッシュ健康体操

特別な道具を使わなくても簡単にできる大注目のヨガ。ゆっくりとした雰囲気の中で自分と向き合しましょう。
(ヨガは28日に行います。)

サッカー教室

知的障害の方を対象とした教室です。基礎練習からゲームなどを行います。初心者・経験者の方どなたでも参加できる教室です。サッカー未経験者も大歓迎！

卓球入門

卓球をやってみたい！と思っている方！必見です！！基礎から学び、目標はラリー！

ワンポイント卓球

卓球をもっと上手になりたい！！と思っている方！！課題の克服やさらなる上達など、目的にあったサポートをしていきます。初心者から上級者まで、どなたでも大歓迎！！

バランスボールトレーニング

大小のボールを使用し、バランス感覚を養いながら全身の筋力の調整に役立てましょう。

トランポリン

大きなトランポリンで全身を使ってみんなでジャンプ！

日曜広場

毎月のテーマは楽しみ☆ウォーミングアップは、サンサン体操！テーマに沿って工夫をしたスポーツや工夫をみんなで楽しみましょう！

ノルディウォーキング

運動量・バランス感覚のアップを目指し、全身を大きく動かして、新たな健康づくりに挑戦してみませんか？

レッツ！車いすバスケット

初めての方も大歓迎！！大人から子供、障害の有無に関わらず、誰でも参加オッケー！車いすの基本操作や試合を行います。花形スポーツの車いすバスケットに挑戦してみよう！

みんなで☆バトミントン

基礎からゲームまで、バトミントンのいろはを教えます！！バトミントンが好きな方、レベルアップしたい方！大歓迎☆

トレーニング室

ワンポイントトレーニング

トレーニングで疑問に思っていること、マシンの使い方などを分かりやすくお伝えします。



水泳選手育成教室

アスリートのための水泳競技力向上教室です。己を磨け！さらなる飛躍を目指せ！

ワンポイント水泳

12.5m以上泳げる方（目安）を対象にワンポイントアドバイスを行います。更に泳力アップを目指しましょう！



介護予防運動教室

一日のちょっとした隙間時間でも手軽にできる体操を集めてみました。年間を通して、皆さんと一緒にやってみましょう。いつでも、どこでも、いつまでも…



みんなで☆ゴルフ

グランド・ゴルフは、生涯スポーツです！！一緒にラウンドして、たくさんの仲間をつくろう



みんなで☆サッカー

パス、ドリブル、シュート！！ゲームを中心に、専用のコートで思い切りボールを蹴ろう☆

当センターでは、皆様楽しくスポーツライフをエンジョイできますようにスタッフ一同支援いたしております。
ご不明な点等は、受付及び施設スタッフまでお問い合わせください。皆様のご来館を心よりお待ちしております。