

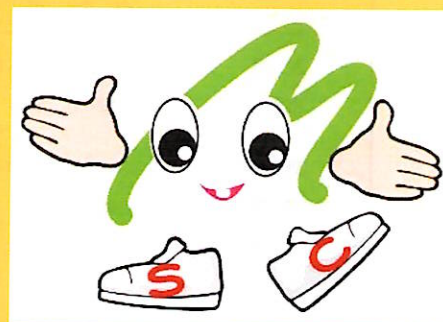
令和 6 年度みやまスポーツクラブ

教室開催案内

新規会員募集中！！

令和 6 年度開催予定の教室案内です。
教室一覧は裏面をご覧ください！

体験について



教室体験 1 回無料！

体験希望の方は、ご連絡ください！

申込について

事務局で申込用紙を記入ください。

年会費（1000 円）と教室会費をお支払いください。

お問い合わせ先

みやまスポーツクラブ事務局

〒706-0001 玉野市田井 2-4464-10 玉野スポーツセンター内

TEL : 0863-31-0888

令和6年度 みやまスポーツクラブ 教室案内

陸上教室①	運動あそび教室
対 象 小学生 指導者 清板（三井造船陸上競技部総監督） 角川（三井造船陸上競技部監督） 場 所 玉野スポーツセンター 陸上G 曜 日 土曜日 時 間 18:00～19:30 定 員 40名 会 費 4,200円(3ヶ月全6回) 初回開催日 4月13日スタート(1期4月～6月) 走る楽しさを感じることを中心に、基本動作や動きづくりの中で、運動に興味関心を持ってもらい正しくきれいなフォームで走ることを重点に指導しています。	対 象 ①年少から年長 ②小学生低学年 指導者 岡田 都 (岡山県体操協会 指導者) 場 所 玉野スポーツセンター大体育館 曜 日 金曜日 時 間 ①17:00～18:00 ②18:15～19:15 定 員 各20名 会 費 3,600円(3ヶ月全6回) 初回開催日 4月12日スタート(1期4月～6月) 運動あそび教室では、体操を主体とした運動で「子どもの基礎的な運動能力を身につけること」を目的とした教室です。 また、ボールや縄跳びなど用具を使った楽しいあそびも体験できます。
卓球教室	ウエイトリフティング教室
対 象 小学生～大人まで 指導者 佐々木 叔子 場 所 玉野スポーツセンター小体育館 曜 日 水曜日 時 間 19:00～20:30 定 員 20名 会 費 4,200円(3ヶ月全6回) 初回開催日 4月10日スタート(1期4月～6月) 卓球を楽しみたい方、上手になりたい方、日頃のうっぷんを晴らしたい方、丁寧な指導により、健康維持、技術向上してもらえたらと思っています。ふるってご参加ください。	対 象 小学生～高校生 指導者 小山 隆次 (岡山県ウエイトリフティング協会) 場 所 玉野スポーツセンター 多目的室 曜 日 水曜日 時 間 18:00～19:00 定 員 15名 会 費 5,000円(3ヶ月全10回) 初回開催日 4月3日スタート(1期4月～6月) 運動能力を高めるためにウエイトリフティングを利用したトレーニングが注目されています。 ウエイトリフティングに興味がある子ども、他のスポーツをレベルアップしたい子どもにおすすめのクラブです。
陸上教室②	女性限定 筋力アップ教室
対 象 小学生 中学生 ※R6年度より、小学生クラスを火曜と木曜の2つに分けます 指導者 平坂 和弘 (岡山倉敷陸上クラブ Asterコーチ) 場 所 玉野スポーツセンター 陸上G 曜 日 小学生クラス(火曜・木曜) 中学生クラス(毎週火曜・木曜) 時 間 小学生クラス 18:30～19:30 中学生クラス 19:30～21:00 定 員 各クラス40名 会 費 小学生クラス 7,000円(3ヶ月全10回) 中学生クラス 6,000円(1ヶ月全8回～10回) 初回開催日 小学生クラス火曜日 4月2日スタート 小学生クラス木曜日 4月4日スタート 中学生クラス 4月2日スタート 足がはやくなりたい! あの子に勝ちたい! 野球やサッカーなど他のスポーツをやっている子ども也大歓迎!	対 象 運動制限をされていない女性 指導者 相原・丸本 (みやまスポーツクラブ) 場 所 玉野スポーツセンターTR室 曜 日 水曜日 時 間 10:00～11:00 定 員 15名 会 費 4,000円(3ヶ月全8回) 初回開催日 4月10日スタート(1期4月～6月) 運動はしたいけど、どこで・何をすればいいんだろう?歩いたりしてるけど、成果は出ているのかなあ? トレーニングマシンを使って体を鍛えたいなあ! 教室中は貸切です! トレーニングルームには女性しかいません。お母さんにお勧め!