令和5年度 スポーツスクール 年間予定表

明和町体育協会（明和スポーツクラブ）

親子ヨガ　前期/後期

親子のふれあいとリフレッシュ！運動不足やストレス解消、集中力アップ！親子で嬉しいメリットいっぱい♪　各4回

期　日（土曜日）	前期:5/13・20・27・6/3 後期:10/7・14・21・28 （前期、後期のどちらかでもOK！もちろん両方も大歓迎！）
時　間	前期:13:30～14:15 後期:13:15～14:00
対　象	町内・近隣市町　3歳児（年少）以上の子どもと保護者
募集人数	10ペア　（子ども1名・保護者1名を1ペアとして）
会　場	Dreamオーシャン総合体育館　会議室　Map表示

親子テニス（硬式）

親子で楽しくテニスを学んでみませんか？　全8回

期　日（日曜日）	5/14・21・28・6/4・11・18・25・7/2 （予備日　7/9・16・23・30・8/6・13）
時　間	13:00～14:00
対　象	町内・近隣市町　小学1年生～中学3年生と保護者
	貸出ﾗｹｯﾄあります
募集人数	6ペア　（子ども1名・保護者1名を1ペアとして）
会　場	明和町テニスコート　Map表示

ジュニアテニス〈硬式　初級〉

初めての人、テニスに触れてみたい人…基本的なテニスの技術を学びましょう！　全8回

期　日（日曜日）	5/14・21・28・6/4・11・18・25・7/2 （予備日　7/9・16・23・30・8/6・13）
時　間	14:15～15:15
対　象	町内・近隣市町　小学1年生～中学3年生（初心者）
募集人数	24名　貸出ﾗｹｯﾄあります
会　場	明和町テニスコート　Map表示

ジュニアテニス〈硬式　中級〉

硬式テニスのレベルアップ！試合ができるレベルを目指しましょう！　全8回

期　日（日曜日）	5/14・21・28・6/4・11・18・25・7/2 （予備日　7/9・16・23・30・8/6・13）
時　間	15:30～16:30
対　象	町内・近隣市町　小学1年生～中学3年生（経験者）
募集人数	18名　貸出ﾗｹｯﾄあります
会　場	明和町テニスコート　Map表示

剛柔流空手道

空手の流派のひとつです。「心・技・体」を体験しませんか？　全5回

期　日（水曜日）	5/10・17・24・31・6/7
時　間	18:00～19:30
対　象	明和町内　5歳児（年長）～中学3年生
募集人数	20名
会　場	Dreamオーシャン総合体育館　柔・剣道場　Map表示

新体操〈幼児ｸﾗｽ〉

リズム感・柔軟性・バランス感覚・協調性などを身につけます　（フープを使います）　全7回

期　日（土・日曜日）	5/13（土）・21（日）・27（土）・28（日） 6/3（土）・10（土）・17（土）　予備日　6/24（土）
時　間	9:00～10:00　※運動会等、状況により日程が変更になる場合があります
対　象	町内・近隣市町　3歳児（年少）～5歳児（年長）　女子（初心者）
募集人数	12名
会　場	Dreamオーシャン総合体育館　アリーナ　Map表示

新体操〈低学年ｸﾗｽ〉

リズム感・柔軟性・バランス感覚・協調性などを身につけます　（フープを使います）　全7回

期　日（土・日曜日）	5/13（土）・21（日）・27（土）・28（日） 6/3（土）・10（土）・17（土）　予備日　6/24（土）
時　間	10:15～11:15　※運動会等、状況により日程が変更になる場合があります
対　象	町内・近隣市町　小学1年生～3年生　女子（初心者）
募集人数	16名
会　場	Dreamオーシャン総合体育館　アリーナ　Map表示

新体操〈高学年ｸﾗｽ〉

リズム感・柔軟性・バランス感覚・協調性などを身につけます　（フープを使います）　全7回

期　日（土・日曜日）	5/13（土）・21（日）・27（土）・28（日） 6/3（土）・10（土）・17（土）　予備日　6/24（土）
時　間	11:30～12:30　※運動会等、状況により日程が変更になる場合があります
対　象	町内・近隣市町　小学4年生～6年生　女子（初心者）
募集人数	16名
会　場	Dreamオーシャン総合体育館　アリーナ　Map表示

ヒップホップダンス〈幼児ｸﾗｽ〉前期/後期

キッズエアロから変わりました！音楽に合わせて全身運動♪リズム感の育成・体力向上に♫　各5回

期　日（木曜日）	前期:5/11・18・25・6/1・8 後期:9/21・28・10/5・12・19 （前期、後期のどちらかでもOK！もちろん両方も大歓迎！）
時　間	16:00～16:45
対　象	町内・近隣市町　3歳児（年少）～5歳児（年長）
募集人数	20名
会　場	Dreamオーシャン総合体育館　ロビー　Map表示

ヒップホップダンス〈小学生ｸﾗｽ〉前期/後期

キッズエアロから変わり、小学生クラスができました！音楽に合わせて全身運動♪リズム感の育成・体力向上に♫　各5回

期　日（木曜日）	前期:5/11・18・25・6/1・8 後期:9/21・28・10/5・12・19 （前期、後期のどちらかでもOK！もちろん両方も大歓迎！）
時　間	17:00～17:50
対　象	町内・近隣市町　小学生
募集人数	20名
会　場	Dreamオーシャン総合体育館　ロビー　Map表示

ボッチャ

ボッチャを通じてパラスポーツを体験してみませんか？ 全6回

期　　日	5/13・27・6/10・24・7/8・22（第2・第4土曜日）
時　　間	10:00～12:00
対　　象	どなたでも（小学生以下は保護者も一緒にお申し込みください）
募集人数	10名
会　　場	明和町担い手センター　機能回復室　Map表示

剣道

剣道の礼法や基本動作を学びます。心と身体を健やかにします。 全6回

期　　日	7/27・8/3・10・17・24・31（木曜日）
時　　間	18:30～19:30
対　　象	明和町内　5歳児（年長）～小学6年生
募集人数	10名
会　　場	Dreamオーシャン総合体育館　剣道場　Map表示

水泳

バタ足や息つきなど泳ぎの基本を身につけましょう♪

期　　日	7月下旬～8月上旬（4日間を予定）

走り方教室

発達段階に応じた速く走るためのスキルアップ！走り方の基礎を楽しく学びましょう♪ 計4回

期　　日	11/11・18・12/9・16（土曜日）
時　　間	13:00～15:00
対　　象	明和町内　小学4年生～6年生
募集人数	30名程度
会　　場	明和町総合グラウンド　Map表示

女性テニス

テニスでストレス発散をしましょう！基本から試合までを学びます♪ 計8回

期　　日	5/13・20・27・6/3・10・17・24・7/1（土曜日）（予備日　7/8・15・22・29）
時　　間	19:00～20:30
対　　象	町内・近隣市町　初心・初級の女性
募集人数	10名
会　　場	明和町テニスコート　Map表示

ピラティス　前期/後期

インナーマッスルを鍛えて美姿勢を目指しましょう！姿勢や歪みの改善や新陳代謝の向上によりダイエット効果も♪ 各6回

期　　日	前期:5/13・20・27・6/3・10・24（土曜日）後期:10/7・14・21・28・11/11・18
時　　間	9:30～11:00
対　　象	町内・近隣市町　18歳以上
募集人数	10名
会　　場	Dreamオーシャン総合体育館　会議室または柔道場　Map表示

前期、後期のどちらかでもOK！もちろん両方も大歓迎！

マインドフルネス瞑想ヨガ

前半はヨガポーズ、後半は呼吸法と瞑想を…心身ともにリラックスをしてコンディションを整えましょう 計6回

期　　日	6/5・19・7/3・17・8/7・21（第1・第3月曜日）
時　　間	19:00～20:30
対　　象	町内・近隣市町　18歳以上
募集人数	12名
会　　場	Dreamオーシャン総合体育館　会議室　Map表示

エアロ＆ピラティス

エアロビクスで持久力を高めて筋温を上げて、ピラティスで体幹トレーニングで姿勢改善！ 計8回

期　　日	9/5・12・19・26・10/3・10・17・24（火曜日）
時　　間	13:30～15:00
対　　象	町内・近隣市町　18歳以上
募集人数	15名
会　　場	Dreamオーシャン総合体育館　柔・剣道場　Map表示

申込方法は、明和町体育協会のホームページ、広報めいわ、学校・園（子ども対象）等を通じて案内します。

※日程および場所は変更になる場合があります。

電話/FAXでのお問い合わせはこちら

明和町体育協会（Dreamオーシャン総合体育館内）
TEL：0596-52-7130/FAX：0596-52-7135

ホームページはこちら

http://taikyo-meiwa.com
明和町体育協会　検索