

令和5年度

★ 中部スポコミ 春休みおためし1回 通年制教室体験 ★

対象：会員・一般

春休み中部教室体験	場所	時間	対象者	日程	回数	対象	会費	定員	教室紹介	
幼児体育(体力向上)	体育館	16:15 ~ 17:15	(1H)	3歳～未就学児	3/26	1回	会員	各回800円	12人	様々な運動を取り入れて楽しくトレーニングを行います 強度：★
							一般	各回900円		
屋外テニス 低学年	屋外運動広場	17:15 ~ 18:15	(1H)	6歳～小学3年	3/26	1回	会員	各回800円	16人	テニスの楽しさ・基礎を学びます。 強度：★★
							一般	各回900円		
新体操教室(初級)	体育館	18:30 ~ 19:30	(1H)	6歳～小学6年	3/26	1回	会員	各回800円	15人	ボールやフープを使って新体操の楽しさ・基礎を学びます。 強度：★★
							一般	各回900円		
小学生バドミントン	体育館	16:15 ~ 18:15	(2H)	6歳～小学6年	3/27	1回	会員	各回1400円	30人	バドミントンの基礎からゲームまで行います 強度：★★
							一般	各回1600円		
キッズダンス	多目的ルーム	17:15 ~ 18:15	(1H)	6歳～小学6年	3/27	1回	会員	各回800円	12人	音楽に合わせて楽しくダンスをします 強度：★★
							一般	各回900円		
幼児新体操	体育館	17:15 ~ 18:15	(1H)	3歳～未就学児	3/28	1回	会員	各回800円	12人	ボールやロープを使って新体操の楽しさを学びます。 強度：★
							一般	各回900円		
小学生卓球	体育館	17:15 ~ 18:15	(1H)	6歳～小学6年	3/28	1回	会員	各回800円	14人	卓球の基礎からゲームまで行います 強度：★★
							一般	各回900円		
カン・トレ 教室	体育館	18:30 ~ 19:30	(1H)	6歳～成人	3/28	1回	会員	各回800円	15人	障がいの有無を問わずどなたでも参加できる、かんたんかんかく・トレーニングです！ 強度：★
							一般	各回900円		
親子体操	体育館	15:00 ~ 16:00	(1H)	1.5歳～3歳未満	3/29	1回	会員	各回800円	12組	親子で楽しく身体を動かして運動しましょう 強度：★
							一般	各回900円		
小学生フットサル	屋外運動広場	16:15 ~ 18:15	(2H)	6歳～小学6年	3/29	1回	会員	各回1400円	20人	基礎からゲームを行い体力・競技力の向上を目指します。 強度：★★★
							一般	各回1600円		
キッズバレエ	多目的ルーム	16:15 ~ 17:15	(1H)	3歳～小学1年	3/29	1回	会員	各回800円	15人	バレエの基礎・楽しさを学びます。 強度：★★
							一般	各回900円		
ジュニアバレエ	多目的ルーム	17:15 ~ 18:15	(1H)	6歳～小学6年	3/29	1回	会員	各回800円	15人	バレエの基礎・楽しさを学びます。 強度：★★
							一般	各回900円		
小学生体育(体力向上)	体育館	17:15 ~ 18:15	(1H)	6歳～小学6年	3/29	1回	会員	各回800円	30人	遊び感覚で色々なトレーニングを行います 強度：★★
							一般	各回900円		
器械体操	体育館	18:30 ~ 20:30	(2H)	6歳～中学生	3/29	1回	会員	各回1400円	20人	マット・とび箱・鉄棒など、器械体操を専門的に行います 強度：★★★★
							一般	各回1600円		
幼児サッカー①	屋外運動広場	9:30 ~ 10:30	(1H)	3歳～未就学児	3/30	1回	会員	各回800円	20人	サッカーの楽しさ・ルールを学びます。 強度：★
							一般	各回900円		
幼児サッカー②	屋外運動広場	10:30 ~ 11:30	(1H)	3歳～未就学児	3/30	1回	会員	各回800円	20人	サッカーの楽しさ・ルールを学びます。 強度：★
							一般	各回900円		
こどもキックボクシング	多目的ルーム	16:15 ~ 17:15	(1H)	6歳～小学6年	3/30	1回	会員	各回800円	15人	キックボクシングの楽しさ・基本を学んで体力向上を目指します。 強度：★★
							一般	各回900円		
ボクシング	多目的ルーム	18:20 ~ 19:20	(1H)	18歳以上	3/31	1回	会員	各回800円	15人	ボクシングで体力向上！格闘技を通して運動を楽しみましょう。 強度：★★★★
							一般	各回900円		

♪春休み中部おすすめ教室体験♪に記載のある教室は日程期間中『1回料金』でお試し受講ができます。

- 現在受講されている教室の参加も可能です。
- おすすめ教室体験に限り一般会員様の会員限定教室のお試し受講が可能です。
- 2024年度新1年生の体験参加可能な教室もあります。

【お申し込み方法】

会員/一般

★3/4(月)～申込受付開始！！

窓口にて申込書をご記入の上、会費をお支払いください。
教室の定員の空き状況はお電話でもお問い合わせ可能です。
※お電話での予約・申し込みは行っておりません。受付窓口へお越しください。
※集団行動が出来る方のみ参加可能です。また授業の妨げになる様な行為が合った場合、ご退会等いただく場合もございます。その際のご返金はございません。



【見学・観覧に関して】

- 教室のご観覧は、主催者及び教室講師が指定する場所以外では、ご遠慮ください。
- 屋外運動広場 防球ネット外での観覧となります。
※中には入場できません、ベンチは参加者専用です。
- 体育館 新型コロナウイルス感染拡大防止対策の為に中止いたします。
- 多目的ルーム 新型コロナウイルス感染拡大防止対策の為に中止いたします。

【運動強度】

★	初心者でもお気軽に参加できます (軽スポーツ)
★★	初心者でもお気軽に参加でき中級者も満足できます
★★★	初心者でも参加できますが運動量は多いので覚悟してご参加ください
★★★★	初心者でも参加できますが運動量は物凄く多いので次の日筋肉痛になります
★★★★★	現在該当なし