

# 令和4年度 島根県立体育館 前期スポーツ教室要項

1. 目的 体力づくり、各種スポーツの普及振興に努める。
2. 主催 公益財団法人島根県体育協会
3. 主管 島根県立体育館
4. 指導者 県立体育館職員・県立体育館委嘱講師
5. 開設期間 令和4年4月上旬～令和4年9月下旬
6. 受付 令和4年3月12日(土) ※一般対象教室 午前9時～ ※ジュニア対象教室 午後1時～  
 ※参加対象教室により受付時間が異なります。また、定員になり次第、締め切ります。
7. 参加料 一般5,200円 親子6,200円 大学生4,200円 幼・小・中・高校生2,500円 体操競技4,000円  
 ※複数の教室をお申込みの場合は、2つ目の教室から参加料が2割引となります。ただし、トランポリン(親子)、体操競技クラブは除きます。
8. 保険料 スポーツ安全保険に加入が必要です。(幼・小・中学生800円、高校・大学・64歳まで1,850円、65歳以上1,200円)
9. 申込先 島根県立体育館
10. 申込方法 所定の申込書に必要事項を記入して、参加料と一緒に持参してください。電話等による申し込みはできません。  
 申込書の受付は、1人1枚ずつとさせていただきます。ただし、ご家族様の場合はその限りではありません。  
 ※健康状態に不安がある方は、あらかじめ医師の診断を受けてからお申込みください。  
 ※新型コロナウイルス感染症対策のため、申込方法が変更となる場合があります。
11. 備考 (1) 実施回数は18回(週2回過程は36回)です。ただし、運営の都合上、回数が確保できない場合があります。  
 (2) ラケット等用具の貸し出しを行っております。  
 (3) 受付後の教室変更はできません。  
 (4) 教室開始後、参加料の返金はできません。  
 (5) 参加者の少ない教室等は中止する場合があります。  
 (6) お子様を連れての教室参加はご遠慮ください。  
 (7) 教室中の写真を当館ホームページ等に掲載する場合があります。  
 (8) 本館の新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を遵守してください。また、その影響により、中止、実施日等が変更となる場合があります。
12. 体験 ●定員に達していない教室は、体験(1教室1回)ができます。  
 ●体験には、施設使用料(一般160円・大学生110円・幼・小・中・高50円)をいただきます。  
 ●教室最終日の体験はできません。
13. 問合せ先 島根県立体育館 TEL (0855) 23-1201 9:00～21:00 (月曜日休館※祝日の場合は翌平日)

	教室名	対象	曜日	時間	定員	参加料	活動内容
ジュニア	キッズ広場	幼児年中(H29.4月～H30.3月生まれ)	火	15:30～16:30	20	2,500円	アリーナでトランポリンや跳び箱など、様々な運動や遊びを通して敏捷性やバランス能力を養います。
	体操競技クラブ	小学1～6年	火・水	16:45～18:45	概ね30	4,000円	体操競技の選手育成コースです。(週2回課程) <b>※新規入会希望者は、実技認定の合格者となります。</b>
	キッズ体操	幼児年長(H28.4月～H29.3月生まれ)	水	15:30～16:30	20	2,500円	体操器具やトランポリンを使用し、全てのスポーツに共通する体のバランスやコントロール能力を養います。
	ジュニアスポーツ	小学1～3年	木	16:00～17:00	30	2,500円	ジュニア期に必要なトレーニングを、多種多様な遊びやスポーツを通して培い、楽しく運動能力を高めます。
	体操	小学1～6年	木	17:00～18:30	45	2,500円	マット・跳び箱・鉄棒を主体として、全てのスポーツに通ずるボディバランス、コントロール能力、柔軟性や瞬発力を養います。
	ジュニア卓球	小学2～6年	木	17:00～18:30	30	2,500円	基本的な技能を身につけラリーやゲームを楽しみます。はじめてでも安心して行えます。
	キッズスポーツ	幼児年長(H28.4月～H29.3月生まれ)	金	15:30～16:30	20	2,500円	遊びを通してさまざまスポーツに触れることで多様な動きを体験し、運動の基礎動作の習得を図ります。
	ジュニアテニス	小学2～中学3年	金	17:00～18:30	20	2,500円	基本的な技能を身につけラリーやゲームを楽しみます。はじめてでも安心して行えます。

	教室名	対象	曜日	時間	定員	参加料	活動内容
一 般	のびやか3B体操	一般	火	10:00～ 11:30	30	5,200円	3つの手具、ボール・ベル・ベルターを使い、レクリエーション的要素を取り入れ、楽しみながら身体を整え参加者同士の親睦を深めます。
	だれでもソフトテニス	一般	火	10:00～ 12:00	30	5,200円	初めての方でもレベルに合わせて、段階練習を行いながらラリーやゲームを楽しみます。
	卓球・ラージボール卓球（火）	一般	火	13:30～ 15:30	60	5,200円	初めての方でもレベルに合わせて、段階練習を行いながらラリーやゲームを楽しみます。
	軽スポーツクラブ	50歳以上	火	14:00～ 15:30	30	5,200円	ストレッチで身体をほぐし、メインのソフトバレーボールで楽しく親睦を深めると共に、健康と体力づくりを行います。
	ソフトテニス（夜）	中学生以上	火	19:00～ 21:00	50	中高2,500円 大学4,200円 一般5,200円	初めての方でもレベルに合わせて、段階練習を行いながらラリーやゲームを楽しみます。
	フォークダンス（昼）	一般	水	13:30～ 15:00	20	5,200円	音楽に合わせて楽しく、軽快に踊るとともに参加者同士の親睦を深めます。
	フォークダンス（夜）	一般	水	19:00～ 20:30	20	5,200円	音楽に合わせて楽しく、軽快に踊るとともに参加者同士の親睦を深めます。
	テニス（水）	中学生以上	水	19:00～ 21:00	40	中高2,500円 大学4,200円 一般5,200円	初めての方でもレベルに合わせて、段階練習を行いながらラリーやゲームを楽しみます。
	ソフトテニスクラブ	一般	木	10:00～ 12:00	20	5,200円	中・上級者を対象に、ゲームを中心に楽しみます。
	健康フィットネス	一般	木	10:00～ 11:30	25	5,200円	歩く、ゆっくり筋トレなどで足腰を強くします。また、ボールを使ったストレッチやヨガの動きを取り入れて身体をほぐします。
	女性軽スポーツクラブ	一般女性	木	13:30～ 15:00	30	5,200円	ストレッチやレクリエーションスポーツなどで身体をほぐし、メインのソフトバレーボールで楽しく親睦を深めると共に、健康と体力づくりを行います。
	トランポリン	小学生以上	木	19:00～ 21:00	30	小中高2,500円 一般 5,200円 親子 6,200円	年齢性別を問わず、レベルに合わせて段階練習を行いながら、トランポリンの楽しさを求めます。 <b>※小学生のみでの参加には保護者の付き添いが必要です。</b>
	バドミントン	中学生以上	木	19:00～ 21:00	40	中高2,500円 大学4,200円 一般5,200円	初めての方でもレベルに合わせて、段階練習を行いながらラリーやゲームを楽しみます。
	テニス（金）	一般	金	10:00～ 12:00	20	5,200円	初めての方でもレベルに合わせて、段階練習を行いながらラリーやゲームを楽しみます。
	ヨガ（朝）	一般	金	10:00～ 11:30	25	5,200円	深い呼吸をとりながら筋膜リリースをし、心地よく体を伸ばし、体感を意識してポーズをとります。リラックス感を味わいながら自分自身と向き合いリフレッシュします。
	卓球・ラージボール卓球（金）	中学生以上	金	19:00～ 21:00	45	中高2,500円 大学4,200円 一般5,200円	初めての方でもレベルに合わせて、段階練習を行いながらラリーやゲームを楽しみます。
	ヨガ（夜）	一般	金	19:00～ 20:30	25	5,200円	多くの病気を引き起こす原因となるストレスからの影響を弱め、身体の内部からの免疫力、治癒力を高めるヨーガセラピーを行います。
	レクリエーションバレーボールクラブ	一般	金	19:00～ 21:00	20	5,200円	体をほぐしたあと、参加者同士でゲームを楽しみます。初心者やブランクのある方でも気軽に参加できます。
	ソフトバレーボールクラブ	一般	金	19:00～ 21:00	20	5,200円	体をほぐしたあと、参加者同士でゲームを楽しみます。初心者の方でも気軽に参加できます。
	ピラティス（新規）	一般	土	19:00～ 20:30	25	5,200円	呼吸やインナーマッスルを意識し、カラダのバランス能力を高めます。初心者の方でも安心して参加できます。