

教室・サークルのご案内

月 水 木 金 土 日

健 は…氷見きときと健康ポイント対象教室

随時募集中



1 ラージボール卓球教室 健 大人

初心者でも1ヶ月ぐらいでラリーがづくようになります。楽しく汗をかきましょう。



〈対象〉一般
 〈曜日〉月曜日・木曜日
 〈時間〉10:00~12:00
 〈定員〉30名 〈開始日〉4/1
 〈指導者〉中居、濱元
 〈受講料〉週1…1,000円/月
 週2…1,500円/月

2 たのしい歌謡教室 大人

毎月、新曲を一曲ずつ基本から練習します。お友達もたくさんで、みんなで楽しく歌って健康づくりをしましょう。



〈対象〉一般女性
 〈曜日〉月曜日(月3回)
 〈時間〉14:00~15:00
 〈定員〉20名 〈開始日〉4/5
 〈指導者〉三国恵子
 〈場所〉3回目は三国音楽教室
 〈受講料〉3,000円/月

3 ハンドボール教室 子供

基本的な練習から試合形式の練習まで、ハンドボールの楽しさを体験し、将来大きな大会で活躍する選手を目指します。



〈コース〉	〈対象〉	〈曜日〉	〈時間〉	〈定員〉	〈開始日〉	〈指導者〉	〈場所〉	〈受講料〉
低学年コース	6歳~小3	月	19:00~20:30	各50名	4/5	堀川、西田、桶家、江幡、室田、水上、八塚、前、伊藤、竹森、他 HC氷見スタッフ	ふれあいスポーツセンター	3か月払い 4,000円/年4回
高学年コース	小4~小6	月 木	19:00~21:00		4/1			3か月払い 6,000円/年4回
中学生コース	中1~中3	水 日	19:00~21:00 13:00~17:00		4/4			3か月払い 3,000円/年4回

4 キッズスポーツ(体操教室) 子供

器械体操を通じて、いろいろなスポーツに対応してゆける体力づくりを目指します。育成コースでは、大会へ出場する選手育成を行っています。2015年~2017年日本体操協会ジュニアナショナル強化コーチも指導にあっています。



2クラス以上受講の場合
 一般コース +2,000円
 育成コース +2,500円(1クラス毎)

〈コース〉	〈対象〉	〈曜日〉	〈時間〉	〈定員〉	〈開始日〉	〈指導者〉	〈受講料〉
一般コース	4才~小6	月	17:20~18:20	20名	4/5	★稲川 峰士	4,500円/月
		木	17:00~18:00		4/1		
		金	17:00~18:00		4/2		
		土	15:50~16:50 17:00~18:00		4/3		
育成コース	小学生以上	月	18:00~20:00	—	4/5	★稲川真知子	5,000円/月
		木	18:00~20:00		4/1		
		土	14:50~16:50		4/3		

●保険は必ず加入願います。★は…(公財)日本体育協会公認 スポーツ指導員体操コーチ

7 骨盤体操教室 健 大人

体の不調で悩んでいる方!ゴムを使った骨盤体操で、足の長さを整え、頭痛・肩こり・腰痛にさよならしましょう!



〈対象〉一般
 〈曜日〉水曜日(月3回)
 〈時間〉10:00~11:00
 〈定員〉20名
 〈開始日〉4/7
 〈指導者〉梨木 香
 〈受講料〉3,000円/月

8 かけっこ教室 子供

小学1年生から3年生を対象に、運動の基本となる走りや低学年の間に鍛えておく良い神経系のトレーニングを行っています。本格的に競技を始める前の体づくりを目的としています。



〈対象〉①小1 ②小2~3
 〈曜日〉水曜日
 〈時間〉①17:00~17:50
 ②18:00~19:00
 〈定員〉15名程度 〈開始日〉4/7
 〈指導者〉瀬戸裕子
 〈受講料〉2,000円/月

9 陸上教室 子供

速く走る為の基本動作を中心に、専門的な練習など、幅広い指導者の下、楽しく時には厳しく指導していきます。



〈対象〉小4~小6
 〈活動日〉水曜日(月4回)
 土曜日(月2回)
 土は12月~2月はいりません
 〈時間〉水…19:00~20:30
 土…15:00~17:00
 〈定員〉20名程度 〈開始日〉4/7
 〈指導者〉城下、竹、山田、堤下
 〈場所〉水…ふれあいスポーツセンター
 土…城光寺陸上競技場
 〈受講料〉2,000円/月

10 ジュニアフレッシュテニス教室 子供

①運動が得意でない子供でも最低限の礼儀とスポーツマナーを体験する教室です②年に5回の大会のみ③保護者の負担の少ない(お金を含む)のが特徴です。



〈対象〉小学生
 〈曜日〉水曜日
 〈時間〉19:00~20:30
 〈定員〉25名
 〈開始日〉4/7
 〈指導者〉前、岩上、谷川
 〈受講料〉1,000円/月 10,000円/年

11 柔道教室 子供

柔道の礼法、基本動作の修得、各種大会に出場し、技術並びに基礎体力の向上を図ります。



〈対象〉小学生
 〈曜日〉水曜日・金曜日
 〈時間〉18:30~20:30
 〈定員〉30名
 〈開始日〉4/7
 〈指導者〉阿尾鷹始(六段)、越田利徳(五段)
 本多叶樹(三段)、鎌仲海渡(四段)
 〈受講料〉11,200円/年

12 少年剣道教室(初級~上級) 子供

剣道の稽古を通じて、礼儀作法の修得、体づくりを行い正しい人間形成を図ります。



〈対象〉小学生
 〈曜日〉水曜日・土曜日
 〈時間〉19:00~20:30
 〈定員〉30名
 〈開始日〉4/3
 〈指導者〉田中一範、中島 豊
 越田剛史
 〈受講料〉3,000円/月
 (防具代等全て含む)

13 フットサル・サッカー教室 子供

氷見FCU-12のスタッフが年間を通じて指導します。サッカーとフットサルは、ルールやボール、コート大きさなどいろいろ違いますが、チームメイトと一緒に、ボールを蹴って、ゴールに入れる事は、一緒です。フットサル教室で慣れて、サッカークラブ(氷見FC)に入り、サッカーを楽しんでください。



〈対象〉小学生以上
 〈曜日〉水曜日…第1・3・5週 5・6年生
 第2・4週 4年生以下
 12~3月…毎週土・日曜日
 〈時間〉18:00~21:00
 〈定員〉70名 〈開始日〉4/14
 〈指導者〉東海 裕
 〈受講料〉8,000円/年
 保険は必ず加入願います。

14 3BビューティーUP教室 健 大人

3種類の用具、ボール、ベル、ベルターを助けとして使用しながらすべての動きを音楽に合わせて行う健康体操。生活習慣病の予防、心身のリフレッシュ、仲間づくりを目的としています。



〈対象〉一般女性
 〈曜日〉木曜日
 〈時間〉10:00~11:30
 〈定員〉30名
 〈開始日〉4/1
 〈指導者〉公認指導士 松本清子
 〈受講料〉3,500円/(月4回)

15 キッズヨガを取り入れた運動教室 子供 大人

運動の基礎を学び、多種多様な動きを体験します。またヨガの呼吸とポーズで自分の心と体の状態を知りコントロールする力を育みます。



〈対象〉小学生以上
 〈曜日〉木曜日(月2回)
 〈時間〉20:00~21:00
 〈定員〉制限なし 〈開始日〉4/8
 〈指導者〉健康運動実践指導者
 全米ヨガアライアンスRYT200
 インストラクター
 松田伊甲子
 〈場所〉ふれあいスポーツセンター
 〈受講料〉1家族3,000円/月

16 太極拳教室 健 大人

24式太極拳套路を中心として、身体を鍛錬し、体内の代謝の向上と体力の向上を図ります。



〈対象〉一般
 〈曜日〉金曜日
 〈時間〉19:30~21:00
 〈定員〉20名
 〈開始日〉4/2
 〈指導者〉辻井明美
 〈受講料〉2,000円/月