

江戸川区スポーツセンター

# 平成30年度夏期 短期スポーツ教室 ご案内

開催期間：7月18日（水）～8月31日（金）



《 幼児対象教室 》対象は平成30年4月2日現在といたします。

7月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

※7/30(月) 幼児トランポリンA・B休講

教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	料金	開催場所
★幼児トランポリンA	月	14:10~15:00	年中~年長	30名	4回	2,470円	大体育室
★幼児トランポリンB	月	15:10~16:00	年中~年長	30名	4回	2,470円	大体育室
★幼児側転A	月	12:10~13:00	年中~年長	30名	5回	2,570円	スポーツルーム
★幼児マット・跳箱A	月	14:10~15:00	年少~年中	20名	5回	2,570円	大体育室
★幼児マット・跳箱B	月	15:10~16:00	年中~年長	20名	5回	2,570円	大体育室
★幼児跳箱・鉄棒A	水	13:00~13:50	年少	30名	5回	2,570円	大体育室
★幼児跳箱・鉄棒B	水	14:00~14:50	年中~年長	40名	5回	2,570円	大体育室
★幼児跳箱・鉄棒C	水	15:00~15:50	年中~年長	40名	5回	2,570円	大体育室
▲幼児かけっこ	木	9:00~9:50	年中~年長	30名	5回	2,570円	大体育室
■幼児縄跳び	木	15:10~16:00	年中~年長	30名	5回	2,570円	スポーツルーム
★幼児トランポリンC	金	9:00~9:50	年中~年長	30名	5回	3,090円	小体育室
●幼児ボール投げ方・捕り方	金	9:00~9:50	年中~年長	20名	5回	2,570円	剣道場
★幼児側転B	金	15:10~16:00	年中~年長	30名	5回	2,570円	スポーツルーム
★幼児マット・鉄棒	土	14:00~14:50	年少~年中	30名	5回	2,570円	スポーツルーム

教室名	内容・目的
★幼児マット・跳箱	集団行動から体操の基礎を学びます。マット・跳箱運動を行います。
★幼児トランポリン	トランポリンの基礎から学び、バランス感覚を養います。初めてでも楽しめる教室です。
★幼児跳箱・鉄棒	跳箱や鉄棒を使い、体操の基礎を学びます。身体能力の向上に繋がります。
▲幼児かけっこ※1	走り方の基礎を1から学びます。基礎体力の向上に繋がります。
■幼児縄跳び※2	縄跳びの基礎を1から学びます。縄跳びが初めてでも楽しめる教室です。
●幼児ボール投げ方・捕り方	ボールの投げ方・捕り方の基礎を徹底的に練習します。柔らかいボールを使用致しますので、苦手な子にもおススメです。
★幼児側転	側転習得に向けて練習します。手の着き方から練習しますので、側転が初めてでも楽しめる教室です。
★幼児マット・鉄棒	集団行動から体操の基礎を学びます。マット・鉄棒運動を行います。

※1 室内用シューズをお持ちください。(上履き可)

※2 縄跳びと室内用シューズをお持ちください。(上履き可) 縄跳びがない場合、レンタルがございます。

幼児対象教室は最大4教室の複数申込が可能です。お申込み方法は裏面をご覧ください。

★体操コース+▲陸上コース+■縄跳びコース+●球技コース

例) ○ ★幼児トランポリンA + ▲幼児かけっこ + ■幼児縄跳び + ●幼児ボール投げ方・捕り方

× ★幼児トランポリンA + ★幼児跳箱・鉄棒C

《 小・中学生対象教室 》対象は平成30年4月2日現在といたします。

7月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	料金	開催場所
Jr.障がい者スポーツ	月	10:30~12:00	小・中学生※	10名	4回	3,880円	大体育室
★Jr.倒立・側転	火	15:10~16:00	小・中学生	30名	5回	2,560円	スポーツルーム
★Jr.ヨガ	木	10:00~10:50	小・中学生	30名	5回	2,560円	剣道場
▲Jr.短距離走A	木	10:00~10:50	小1~小2	50名	5回	3,080円	大体育室
▲Jr.短距離走B	木	11:00~11:50	小3~中3	50名	5回	3,080円	大体育室
●Jr.バスケットボール	木	9:30~12:00	小3~小6	40名	5回	4,110円	大体育室
●Jr.バドミントン	木	10:00~11:30	小3~小6	40名	5回	3,080円	小体育室
■Jr.縄跳び	木	16:10~17:00	小・中学生	30名	5回	3,080円	スポーツルーム
★Jr.トランポリンA	金	10:00~10:50	小1~小2	30名	5回	3,080円	小体育室
★Jr.トランポリンB	金	11:00~11:50	小3~中3	30名	5回	3,080円	小体育室
●Jr.ボールの投げ方・捕り方	金	10:00~10:50	小学生	20名	5回	2,560円	剣道場

※ 障がい者手帳をお持ちの小・中学生が対象です。介助者1名参加可

教室名	内容・目的
障がい者スポーツ教室	様々な障がい者向けスポーツを体験することを目的とした教室です。
▲Jr.短距離走※1	走り方の基礎から練習します。スタート練習やリレー練習も行います。
★Jr.倒立・側転	マット運動を中心に、倒立、側転の練習を行います。
●Jr.バドミントン※1	バドミントンを基礎から徹底的に練習します。基礎体力向上にも繋がります。
●Jr.バスケットボール※1	ドリブル・パス・シュートの基本から練習します。試合形式での練習も行います。
★Jr.トランポリン	空中感覚を養いながら、連続技に挑戦していきます。基本のジャンプから始め、レベルに応じた技の練習を行います。
★Jr.ヨガ	様々なゲームを取り入れながら、楽しく身体を動かしていきます。基礎体力を高めながら、集中力や協調性も高めていきます。
■Jr.縄跳び※2	縄跳びを基礎から徹底的に練習します。レベルに応じた技の練習を行います。
●Jr.ボール投げ方・捕り方	ボールの投げ方・捕り方の基礎を徹底的に練習します。柔らかいボールを使用致しますので、苦手な子にもおススメです。

※1 室内用シューズをお持ちください。(上履き可)

※2 縄跳びと室内用シューズをお持ちください。(上履き可) 縄跳びがない場合、レンタルがございます。

小・中学生対象教室は最大4教室の複数申込が可能です。申込方法は裏面をご覧ください。

★体操コース+▲陸上コース+■縄跳びコース+●球技コース

例) ○ ★Jr.倒立・側転 + ▲Jr.短距離走A + ■Jr.縄跳び + ●Jr.バドミントン

× ★Jr.トランポリン + ★Jr.ヨガ

《 一般・親子対象教室（高校生相当以上） 》対象は平成30年7月1日現在といたします。

7月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	※30	31				

※7/30（月）熟年リメイクA休講

8月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

教室名	曜日	時間	定員	回数	料金	開催場所
バランスボールトレーニング	月	20:30~21:20	25名	6回	2,520円	スポーツルーム
モーニングストレッチA	水	9:00~9:50	20名	7回	2,940円	柔道場
モーニングストレッチB	水	10:00~10:50	20名	7回	2,940円	柔道場
リラクゼーションストレッチ	木	20:30~21:30	20名	7回	2,940円	スポーツルーム
ウェーブストレッチ	金	11:00~11:50	15名	7回	2,940円	柔道場
バレエ（一般）	土	20:30~21:30	30名	5回	2,100円	スポーツルーム
熟年リメイク体操A	月	9:00~10:00	25名	5回	2,100円	大体育室
熟年リメイク体操B	水	11:30~12:30	25名	7回	2,940円	大体育室
熟年リメイク体操C	水	12:45~13:45	25名	7回	2,940円	大体育室
親子ふれあい体操A	木	10:00~10:50	30組	7回	お子様1人 4,320円 お子様 2人6,480円	柔道場
親子ふれあい体操B	木	11:00~11:50	30組	7回	お子様1人 4,320円 お子様 2人 6,480円	柔道場

教室名	内容・目的
バランスボールトレーニング	バランスボールを使って、トレーニング・ストレッチを行います。バランスボールが初めての方でも簡単に行えます。
モーニングストレッチ	コアローラーを使用しながらストレッチを行って、全身を伸ばします。
リラクゼーションストレッチ	むくみの予防・改善・疲労回復・快眠促進を目指します。1日の疲れを解消できるクラスです。
ウェーブストレッチ	人間本来のしなやかな心と身体作りのために考案されたエクササイズです。リングを使ったストレッチで心身の深いリラックス効果を生み出します。
バレエ（一般）	アットホームなレッスンで、バレエを基礎から練習します。初めての方でも気軽にご参加いただけます。
熟年リメイク体操※1	イスに座ってストレッチ、筋力トレーニングを行います。脳活トレーニングでは、脳神経の活性化を目指しましょう。
親子ふれあい体操※2	1・2歳のお子様とお母様と一緒に歌遊びや踊り、ベビー体操等を行います。

※1 室内用シューズをお持ちください。対象は平成30年7月1日現在、満65歳以上の方

※2 親子ふれあい体操は平成30年7月1日現在、満1~2歳のお子様を対象です。

※ 1 熟年リメイク体操対象 ⇒ 平成30年7月1日現在、満65歳以上の方

※ 2 親子ふれあい体操対象 ⇒ 平成30年7月1日現在、満1～2歳のお子様  
1名またはお子様2名と保護者様1名（料金が変わります。）

妊娠中の方は受講出来ません。あらかじめご了承ください。

今年の夏もスポーツセンターでたくさん汗を流しましょう！！



## 応募方法

返信面 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> - <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>  お客様の ご氏名  お客様の ご住所	<ol style="list-style-type: none"><li>① 希望教室（第3希望まで）     &lt;&lt;教室名・曜日・時間&gt;&gt;</li><li>② 郵便番号・ご住所</li><li>③ 参加者氏名（フリガナ）</li><li>④ 年齢・生年月日・性別・学年     （西暦）</li><li>⑤ 電話番号</li></ol>
--	---

往復はがきに上記をご記入の上、締め切り日までに郵送、又はご持参ください。

### 応募締切：6月19日（火）必着

入金期間：6月27日～7月3日

欠員募集：7月8日（日）13：00～ 2F総合受付にて

欠員募集空き情報発表予定日：7月7日（土）

#### 【応募時のお願い】

複数応募される場合は、1教室1枚のハガキが必要です。

（複数の応募可能教室は各ページをご覧ください。）

- ・教室・曜日・時間が同一であれば、ご家族で1枚のハガキでのお申込みが可能です。
- ・各教室定員を超えた場合は、第1希望から抽選させていただきます。
- ・第1希望落選の場合は、第2、第3希望と抽選を行います。
- ・記入漏れ、複数応募可能教室以外の複数応募は無効となりますのでご注意ください。
- ・ハガキに記載頂いた個人情報に関しまして、教室受付及び教室管理以外には使用いたしません。

#### 【キャンセル待ちの実施について】

- ・落選してしまった方の中から、キャンセル待ち番号を決めさせていただきます。  
（キャンセル待ちは第1希望教室が対象となります。）
- ・必ずしもキャンセルが出るとは限りませんので、予めご了承ください。
- ・キャンセルが出た場合、お電話にてご連絡いたします。

お問合せ先

〒134-8601 江戸川区西葛西4-2-20  
TEL 03-3675-3811