

栃木県体育館



同日に2つの教室を受講すると

2つ目の教室が **300円!**



けんたくん
(栃木県体育館)

スポーツ教室案内 2019



4月 2月

デイレッスン水曜日 **場所** 武道館 **料金** 1回 500円

11月からは武道館会議室で行います。

ZUMBA(ズンバ)

時間 10:00~11:00

日程 1期 4/24~7/17

2期 9/4~2/26

(5/1、12/25は休講になります。)

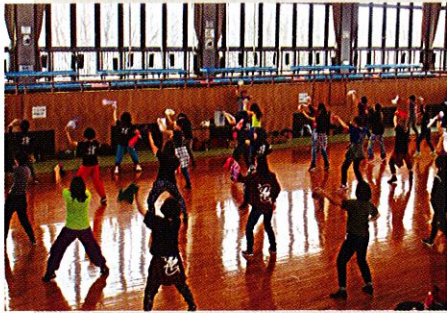
講師

JWI認定インストラクター
ZUMBAインストラクター

影山 靖代



ズンバは、メレンゲ・サルサ・クンビア・レゲトンなど世界の様々な音楽に合わせてダンスエクササイズしていくクラスです。初めての方でも、パーティー気分楽しく身体を動かし、気持ちのよい汗を流せます。



※運動シューズ、運動のできる服装でご参加ください ※汗ふきタオル持参

健康ヨガ

時間 11:15~12:15

日程 1期 4/24~7/17

2期 9/4~2/26

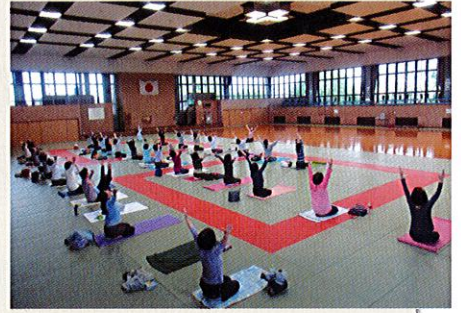
(5/1、12/25は休講になります。)

講師

NPO法人国際ヨガ協会トレーナー
相田 紀枝 大橋 光代
横田 三智子 李 越



ヨガは年齢に関係なく誰にでも無理なく継続できます。気持ちよく自分のペースで呼吸やポーズを行います。筋肉の過緊張をほぐし、自律神経をととのえる等の効果があります。



※ヨガマットかバスタオル持参 ※小さなお子様連れはご遠慮ください



4月 2月

デイレッスン金曜日 **場所** 武道館 **料金** 1回 500円

11月からは武道館会議室で行います。

バレトン

時間 10:00~11:00

日程 1期 4/26~7/19

2期 9/6~2/28

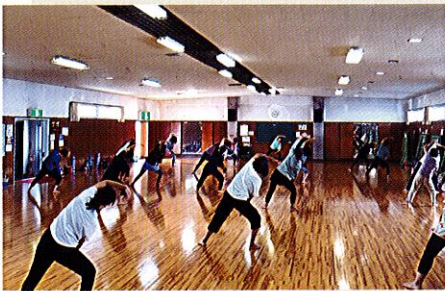
(9/6、10/18は場所が別館になります。)
(5/3、5/31、12/27は休講になります。)

講師

バレトンインストラクター
鈴木 玲子
月井 恭子



フィットネス&バレエ&ヨガの3つの要素を取り入れたプログラムです。筋力、柔軟性、心と体の融合を得ることができる、どなたでもチャレンジOKなエクササイズです。



※ヨガマットかバスタオル持参

健康楽のストレッチ

時間 11:15~12:15

日程 1期 4/26~7/19

2期 9/6~2/28

(9/6、10/18は場所が別館になります。)
(5/3、5/31、12/27は休講になります。)

講師

健康運動指導士
山田 英美



日頃のストレスや運動不足を感じている方、ゆったりとしたストレッチで身体の柔軟性を高め、活き活きと美しい身体作りを目指しましょう!



※ヨガマットかバスタオル持参

同日に2つの
教室を受講すると 2つ目
の教室が **300円!**

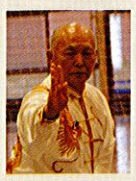


4月10月

ナイトレッスン火曜日 **場所** 別館 **料金** 1回 **500円**

太極拳

時間 17:15~18:15
日程 1期 4/23~7/16
2期 9/3~10/29
(4/30、10/22は休講に
なります。)



講師
栃木県武術太極拳連盟 理事長
(公社)日本武術太極拳連盟
北関東ブロック理事 **高山 守夫**



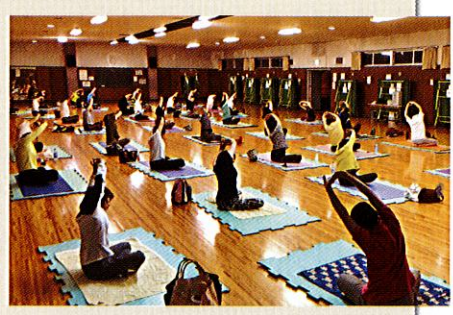
太極拳は、ゆっくりと均一の速度で力を使わず、手足のバランスを保って呼吸法を伴いながら、何処でも、いつでも楽しめる気功操です。心肺機能が増進し血流が良好に保たれ、ホルモンの分泌が促され自己治癒能力への効果があります。一生を通じて楽しむことができ、少しずつ上達の達成感が得られることで生きがい作りとして楽しめます。初心者には初級太極拳から普及套路24式太極拳へ、愛好者には「栃木国体競技」時の「もてなし演武」を目指しての26式太極拳と太極剣の陳列練習を行います。

※運動シューズ、運動できる服装でご参加ください ※汗ふきタオル持参

**呼吸を感じる、
ゆったりピラティス**

時間 18:30~19:30
日程 1期 4/23~7/16
2期 9/3~10/29
(4/30、10/22は休講になります。)

体幹の筋力を強化し、骨盤や背骨を整えていきます。それにより、内臓もより活発に動き、代謝がスムーズになるため、免疫力もアップします。男性は、たくましい後ろ姿に。女性は美しい後ろ姿に。



講師
ピラティス&
フロービューティーワークアーティスト
HARU

※ヨガマットかバスタオル持参 ※小さなお子様連れはご遠慮ください

夏休みコース

キッズサマースクール **場所** プール館 **料金** 5日間コース(9:00~11:45) 一括**5,000円**

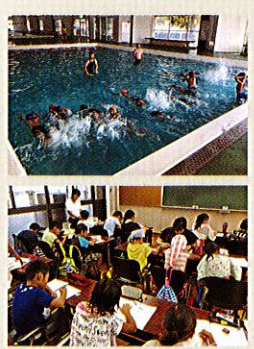
講師 (株)日本水泳振興会 2名



短期水泳教室+夏休みの宿題

受付は**7/4(木)9:00~**
電話のみの受付(定員になり次第受付終了)

夏休みを利用して、集中的に技術を学ぶことで泳力を向上します。また、作文、自由研究、新聞etc…。なんでもお手伝いします!



低学年(1・2・3年) **定員** **90名**

日程 1期 7/26~8/1 (7/27・28 休み) **60名**
2期 8/2~8/9 (8/3・4・5 休み) **30名**

対象レベル

- ①水に顔を15秒つけられない
- ②水に顔を15秒つけられる

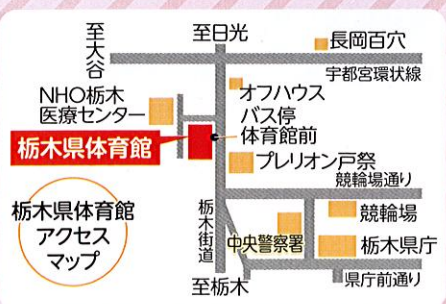
※水着・スイムキャップ・タオル・夏休みの宿題・筆記用具をお持ちください。また、持ち物には全て名前を書いてください。

高学年(4・5・6年) **定員** **30名**

日程 2期 8/2~8/9 (8/3・4・5 休み)

対象レベル

- ①泳法問わず25メートル泳げない
- ②泳法問わず25メートル泳げる



申し込み方法

キッズサマースクールの事前予約は、電話受付のみとなります。
その他の教室は、当日時間までに直接会場へお越しください。
※どの教室も、各自飲み物をご用意ください。

問い合わせ先

栃木県体育館
TEL 028-622-4201
(受付時間9:00~21:00)