

夏休みわくわく短期教室

※参加者の皆さまには「2020年度短期教室会員証」をお渡し致します。同会員証の提示により、次回以降の参加費が20%割引されます。

子ども向けプログラム



はじめての卓球教室

日程	時間・クラス
8/8 ^土 , 8/22 ^土 , 8/29 ^土	<ul style="list-style-type: none"> 小学生(1~4年生)クラス 13:30~14:30 小学生(1~4年生)クラス 14:45~15:45 経験者(1~4年生)クラス 16:00~17:00
会場	海浜公園内会議室 (津市末広町24-32)
参加費	2,000円(保険代・消費税込み)
講師	小川直也 ●全日本卓球協会公認審判員 ●日本スポーツ協会公認スポーツリーダー
内容	卓球の基本動作を楽しみながら行いますので初心者や未経験者の方でも安心してご参加いただけます。

はじめてのマット運動教室

日程	時間・クラス
7/25 ^土 , 8/1 ^土 , 8/8 ^土	<ul style="list-style-type: none"> 幼児(年中・年長)クラス 9:30~10:15 小学生(1~3年生)クラス 10:30~11:30
会場	海浜公園内会議室 (津市末広町24-32)
参加費	2,000円(保険代・消費税込み)
講師	黒田健太 ●体操・アクロバティックインストラクター
内容	前転や後転等のマット運動の基本動作習得を楽しみながら目指します。

はじめてのプログラミング教室

日程	時間・クラス
8/8 ^土 , 8/22 ^土 , 8/29 ^土	<ul style="list-style-type: none"> 小学生(1~2年生)クラス 18:00~18:50 小学生(3~4年生)クラス 19:15~20:15
会場	海浜公園内会議室 (津市末広町24-32)
参加費	2,000円(保険代・消費税込み)
講師	小川直也 ●テックプログレス三重責任者 ●全日本学習振興協会認定 ●パソコン技能検定Ⅱ種一級
内容	初心者・未経験者を対象に簡単なゲームを作り達成感やプログラミングのスキルを習得することができます。

ドッジボール教室

日程	時間・クラス
8/3 ^月 , 8/4 ^火 , 8/6 ^木 , 8/7 ^金	小学生(2~5年生)クラス 9:30~10:30
会場	安濃中央総合公園内体育館 サブアリーナ (津市安濃町田端上野818)
参加費	3,000円(保険代・消費税込み)
講師	北澤匠 ●日本ドッジボール協会公認C級審判員 ●日本スポーツ協会公認スポーツリーダー
内容	ドッジボールの投げる、捕る、よけるなどの基本動作を練習し、試合形式などを行う教室。競技ドッジボール未経験者でも安心してご参加いただけます。

はじめてのヒップホップダンス教室

日程	時間・クラス
8/3 ^月 , 8/4 ^火 , 8/6 ^木 , 8/7 ^金	小学生(1~3年生)クラス 11:00~11:50
会場	安濃中央総合公園内体育館 サブアリーナ (津市安濃町田端上野818)
参加費	3,000円(保険代・消費税込み)
講師	TAKUMI ●三重ダンスアカデミーインストラクター ●adidas YOGA TRAINER
内容	未経験者・初心者の方でも音楽に合わせて楽しみながらダンスを踊りリズム感を育みますので安心してご参加いただけます。

はじめての野球教室

日程	時間・クラス
8/3 ^月 , 8/4 ^火 , 8/5 ^水 , 8/6 ^木	<ul style="list-style-type: none"> 小学生(1~3年生)クラス 17:30~18:20 小学生(4~6年生)クラス 18:30~19:30
会場	安濃中央総合公園内野球場 (津市安濃町田端上野1041)
参加費	3,000円(保険代・消費税込み)
講師	森口竹虎 ●健康・体力づくり事業財団認定 ●健康運動指導士 ●日本テニスボール協会公認初級指導員
内容	野球の未経験者や初心者の方でも投げる・打つ・捕る等の基本技術の練習を中心に行いますので安心してご参加いただけます。

はじめてのプログラミング教室

日程	時間・クラス
8/3 ^月 , 8/4 ^火 , 8/5 ^水 , 8/6 ^木	<ul style="list-style-type: none"> 小学生(1~2年生)クラス 9:30~10:20 小学生(3~4年生)クラス 10:45~11:45
会場	安濃中央総合公園内体育館 役員室 (津市安濃町田端上野818)
参加費	3,000円(保険代・消費税込み)
講師	小川直也 ●テックプログレス三重責任者 ●全日本学習振興協会認定 ●パソコン技能検定Ⅱ種一級
内容	初心者・未経験者を対象に簡単なゲームを作り達成感やプログラミングのスキルを習得することができます。

忍者ナイン

日程	時間・クラス
8/3 ^月 , 8/4 ^火 , 8/6 ^木 , 8/7 ^金	<ul style="list-style-type: none"> 幼児(年中・年長)クラス 13:00~13:45 小学生(1~3年生)クラス 14:00~14:50
会場	安濃中央総合公園内体育館 サブアリーナ (津市安濃町田端上野818)
参加費	3,000円(保険代・消費税込み)
講師	森口竹虎 ●忍者ナイン指導員 ●健康・体力づくり事業財団認定 ●健康運動指導士
内容	幼児または小学生低学年を対象に効率良く、効果的に運動能力を高めることが期待できます。

大人向けプログラム

レッツ朝活

歩く動作を中心とした軽いエアロビクスです。ニコニコペースで朝から身体を軽く動かして1日スッキリ笑顔で過ごせるようになります。

日程	時間
7/21 ^火 , 7/28 ^火 , 8/4 ^火 , 8/18 ^火 , 8/25 ^火 , 9/1 ^火	10:00~10:50
講師	松尾幸枝
定員	25名
参加費	4,000円(保険代・消費税込み)
会場	安濃中央総合公園内体育館 会議室 (津市安濃町田端上野818)

ハッピーボディメンテナンス

普段の生活を笑顔でハッピーに過ごすため自分の体重を使った筋力トレーニングを行います。後半はストレッチで身体をスッキリとさせます。

日程	時間
7/21 ^火 , 7/28 ^火 , 8/4 ^火 , 8/18 ^火 , 8/25 ^火 , 9/1 ^火	11:00~11:50
講師	松尾幸枝
定員	25名
参加費	4,000円(保険代・消費税込み)
会場	安濃中央総合公園内体育館 会議室 (津市安濃町田端上野818)

セルフメンテナンス

肩こり、腰痛、膝痛を予防する教室です。自分でセルフメンテナンスをして、少しでも身体を楽に動かせることを目的としています。

日程	時間
7/21 ^火 , 7/28 ^火 , 8/4 ^火 , 8/18 ^火 , 8/25 ^火 , 9/1 ^火 , 9/8 ^火 , 9/15 ^火 , 9/22 ^火 , 9/29 ^火	19:00~20:00
講師	森本みか
定員	25名
参加費	5,000円(保険代・消費税込み)
会場	安濃中央総合公園内体育館 会議室 (津市安濃町田端上野818)

コアエクササイズ

腹筋運動や股関節回りの筋力を使った運動を取り入れ、筋力や腱などの状態を整え、身体をメンテナンスします。また、ケガの予防を目指します。

日程	時間
7/22 ^水 , 7/29 ^水 , 8/5 ^水 , 8/19 ^水 , 8/26 ^水 , 9/2 ^水 , 9/9 ^水 , 9/16 ^水 , 9/23 ^水 , 9/30 ^水	9:30~10:30
講師	西山りえ
定員	25名
参加費	5,000円(保険代・消費税込み)
会場	安濃中央総合公園内体育館 会議室 (津市安濃町田端上野818)

リラクゼーションヨガ

深い呼吸で心を和らげ、自然の流れにあわせて身体を動かし、心身ともにリラックスさせます。

日程	時間
7/23 ^木 , 7/30 ^木 , 8/6 ^木 , 8/13 ^木 , 8/20 ^木 , 8/27 ^木 , 9/3 ^木 , 9/10 ^木 , 9/17 ^木 , 9/24 ^木	10:00~11:00
講師	眞保真衣
定員	25名
参加費	5,000円(保険代・消費税込み)
会場	安濃中央総合公園内体育館 会議室 (津市安濃町田端上野818)

アンチエイジングヨガ

深い呼吸で心を和らげ、自然の流れにあわせて身体を動かし、心身ともにリラックスさせます。

日程	時間
7/24 ^金 , 7/31 ^金 , 8/7 ^金 , 8/14 ^金 , 8/21 ^金 , 8/28 ^金 , 9/4 ^金 , 9/11 ^金 , 9/18 ^金 , 9/25 ^金	10:00~11:00
講師	宮本敦子
定員	25名
参加費	5,000円(保険代・消費税込み)
会場	安濃中央総合公園内体育館 会議室 (津市安濃町田端上野818)

お申込み方法

三重県生涯スポーツ協会のホームページ内の「わくわく短期教室」よりお申し込みいただくか各施設にご来館の上お申込みください。



Web申込み先 <https://lifelong-sport.jp>

受付開始と締め切りについて

7月10日(金) 12:30より受付を開始させていただきます。また、各クラス定員になり次第、締め切りとさせていただきます。

備考 教室の写真をホームページ等に掲載する場合がございます。参加いただく際には写真の掲載についてご承諾いただいたと判断させていただきます。

お問い合わせは

津地域 海浜公園内陸上競技場 TEL059-225-3171 (TEL受付時間 9:00~21:00) <http://www.tsushiundoshisetsu.jp>
安濃地域 安濃中央総合公園内体育館 TEL059-268-0100 (TEL受付時間 9:00~21:00) <https://tsushi-sports.jp>

