

平成29年度 第2回岐阜市スポーツ教室案内

<岐阜市民総合体育館>

主催：岐阜市教育委員会
 主管：ぎふ南スポーツコミュニティ



種目	曜日	期間	時間	対象	定員	受講料	内容	講師
バレーボール A	火・木	9/5～11/30	10:40～12:10	16歳～(女性)	40名	6,200円	パス、トス、スパイク、サーブ等の基本的技能の習得とゲーム(週2回コース)	猪野佳美 山口幸代
バレーボール B	木	9/7～11/30	13:00～14:30	16歳～(女性)	40名	3,000円	パス、トス、スパイク、サーブ等の基本的技能の習得とゲーム(週1回コース)	猪野佳美 常川桂子
総合スポーツ A	水・金	9/1～11/29	9:00～10:30	16歳～	40名	6,200円	ソフトバレー・バレーボール・インディアカ・卓球バドミントン等、様々な種目が楽しめます。	澤谷隆子 山本悦子 小森薫
子ども総合スポーツ	木	9/7～11/30	17:30～19:00	小1～小6	30名	1,800円	マット・とび箱・ボール・なわとび・鉄棒・ダンス等。総合的に楽しく運動し基礎体力を養う。	田中千里 林都
卓球 A (初級コース)	水・金	9/1～11/29	9:00～10:30	16歳～	35名	6,200円	卓球が初めての方にお勧めです。	田中尚子 和田温子
卓球 B (中級コース)	水・金	9/1～11/29	10:30～12:00	16歳～(経験者)	35名	6,200円	かんたん！わかる！卓球教室	
卓球 C	火・木	9/5～11/30	19:00～20:30	16歳～	35名	6,200円	週2回の本格的、卓球教室	船戸 巖 永田 太
障がい者卓球	水	9/6～11/22	19:10～20:40	16歳～	20名	3,000円	気軽に参加ください！初心者歓迎	中嶋綾子
リンパビクス	月	9/4～12/4	9:00～10:30	16歳～	20名	2,250円	リンパの流れ良くし、体内の疲労物質などを排出させるエクササイズです。	進藤泰世
ビューティーストレッチ	月	9/4～12/4	13:00～14:30	16歳～	20名	2,250円	モダンダンスとストレッチを融合させた美を追求する新感覚のエクササイズです。	山本悦子
ヨーガ	月	9/4～12/4	11:00～12:30	16歳～	25名	2,250円	程よく動いて体も心もリラックスしましょう。日頃の疲れを解き放ちたい人におすすめ！	名和美幸
エアロビクス	火	9/5～11/21	19:00～20:30	16歳～	25名	3,000円	ビートに乗って楽しめる基本エクササイズ！	名和美幸
親子体操	水	9/6～11/22	17:30～19:00	3歳～小6と親	70名	1,800円 3,000円	子供には、心身の成長の黄金期があります。親と子の専用プログラムを用意しています。	山本悦子 藤田悦子 山本友香
バドミントン	金	9/1～11/24	19:00～20:30	16歳～	40名	3,000円	気軽に始められるスポーツです。初心者歓迎	天野博江 巖根滋朗
弓道 A (経験者)	火	9/5～11/21	19:15～20:45	中学生以上(経験者)	15名	1,800円 3,000円	弓道の礼儀作法や美しい動作を学びます。弓を一本一本味わいながら射てください。楽しまれて興味の尽きない武道です。	井上幸明 伊藤昭子 熊田久
弓道 B (初級コース)	木	9/7～11/30	19:15～20:45	中学生以上	15名	1,800円 3,000円		
剣道	火・木	9/5～11/30	19:00～20:30	小1～	35名	3,700円 6,200円	剣道は、剣の理法の修練による人間形成を目指す武道です。	野村耕一 田辺健也
空手道 (和道会)	火・木	9/5～11/30	19:00～20:30	小1～	45名	3,700円 6,200円	和気あいあいと明るく楽しく礼節が学べます。	香田幸良 佐藤光明
合気道	水・金	9/1～11/29	19:10～20:40	小1～	40名	3,700円 6,200円	護身術が楽しく身につきます。女性歓迎！	長谷夫佐裕 若井功一郎
居合道	水・金	9/1～11/29	19:10～20:40	16歳～	20名	6,200円	刀を抜く瞬間に勝負が決まる！仮想の敵を相手とする武道です。	辻 俊彦 中川由起子
健康体操	火・木	9/5～11/30	9:00～10:30	健康な高齢者	90名	6,200円	ストレッチ、リズム体操、様々な球技で楽しく健康増進！	小澤幸代 猪野佳美 山口幸代

【注意事項】 ・受講料の上段は、中学生以下です。

・5歳以下のお子さんの申込みは、保護者同伴が、受講条件となります。

・スポーツ安全保険に必ずご加入ください。(長良川以南地域の体育館と体育ルームが対象です。)

【持ち物】

武道：体操服(武道着・武道具をお持ちの方は、ご持参ください。弓道は靴下又は足袋が必要です。)

その他：体操服・体育館シューズ(バドミントン・卓球ラケットをお持ちの方は、ご持参ください。)