

# 秋のスポーツ教室



## 親子トランポリン教室

①記念体育館9/21～10/19(木)  
②市民体育館9/20～10/11(水)  
11:15～12:15(全4回)  
各1,000円 定員 各20組  
大きなトランポリンで高く跳ぼう！

## 親子体操教室

①記念体育館11/2～12/14(木)  
②市民体育館11/1～12/6(水)  
11:15～12:15(全4回)  
各1,500円 定員 各20組  
ボールやリングなどの道具を使って楽しもう！

H31年4月2日～R3年4月1日生まれの幼児と保護者を対象に親子でスキンシップを図りながら身体を動かします。

▶動画もチェック！



## スポーツ教室の申込について

- ①当協会ホームページからお申込ができます。  
▶申込期間がありますのでホームページ内でご確認ください
- ②ハガキでのお申込もできます。  
▶ご希望の教室名、氏名(フリガナ)、生年月日、住所、電話番号を明記の上、当協会宛にご投函ください。



## 運動あそび教室

- ①記念体育館 9/29～11/17(金) 定員18人
- ②市民体育館 10/4～11/15(水) 定員18人
- ③市民体育館 10/6～11/24(金) 定員9人  
15:05～15:55(全6回)  
各1,500円

マットで転がり、跳び箱からジャンプ！ みんなであそびましょう。



年少児を対象に色々な道具を使い、身体を動かします。動画もチェック！▶



## 子ども対象

色々な競技に挑戦してみよう！  
楽しく身体を動かしてみよう！



## ジュニア陸上教室

そうか公園多目的運動広場  
11/25(土) 9:30～11:30  
500円 定員50人  
基礎運動「走る」「跳ぶ」からミニハードルやラダーなど使った運動をします。

小学生を対象に陸上競技トレーニング。当協会へ電話でお申込ください！(10/1から先着順)

## 女子サッカー教室

花栗西グラウンド  
9/16～10/14(土)  
9:00～11:00(全5回)  
無料 定員20人



小学生・中学生の女子を対象に初めての方には優しく、経験者にはスキルの向上を目指し、サッカーを楽しみます。

## 卓球教室

市民体育館  
9/19～10/24(火)  
19:00～20:45(全6回)  
3,000円 定員30人

ラケットの持ち方からサーブ、レシーブなど基本練習とゲーム体験を実施します。

小学生から成人を対象に卓球の基本技術を習得しましょう。



## ジュニアチアダンス教室

記念体育館10/21(土)  
9:15～10:45(全1回)  
500円 定員20人

ポンポンを使った基本動作とダンスを体験します。

年長児から小学3年生を対象にダンスを体験。当協会へ電話でお申込ください！(9/1から先着順)

## 空手道教室

高砂コミュニティセンター  
9/21～10/19(木)  
19:15～20:45(全5回)  
2,000円 定員15人

礼儀作法を学び、基本動作を習得。基礎体力も向上させます。



年中児から成人を対象に技術を習得しましょう。

## 放課後ソフトテニス教室

松原テニスコート10/3～11/14(火)  
18:00～19:00(全6回)  
3,000円 定員24人

小学4～6年生を対象にソフトテニスの基本技術を習得しましょう。

## 投げない柔道教室

草加中学校体育館  
9/16～10/14(土)  
15:00～17:00(全4回)  
2,000円 定員10人

基本動作、礼儀作法から、受け身などを中心とした内容です。

## 初心者少林寺拳法教室

瀬崎小学校9/22～11/17(金)  
18:30～20:00(全8回)  
2,000円 定員20人

護身術を学び、自己に降りかかる危険を乗り越える術を身につけます。

年中児から成人を対象に技術を習得しましょう。



## 成人対象

スポーツの秋です。身体を動かしましょう！どなたでも気軽にご参加ください！

## ポールウォーキング教室

草加松原周辺コース 9/21～10/12(木)  
10:00～11:00(全4回)  
1,000円 定員20人

運動の習慣のない方や、足腰に不安がある方でも、手軽に安全に取り組めるよう活動します。



## 初心者バウンドテニス教室

市民体育館 10/6～11/10(金)  
13:00～15:00(全4回)  
2,000円 定員15人

基本ストローク練習からダブルスの練習までバウンドテニスの奥深さを体験できます。

## ボウリング教室

SAP草加ボウル  
10/21～11/25(土)(全6回)  
①午前コース9:30～12:00  
②午後コース13:30～16:00  
各2,000円 定員各30人

ボウリングの基本やスコアのつけ方を実践しながら身につけます。年中児から成人を対象に開催します。

18歳以上の成人を対象。あなたにピッタリのスポーツ教室を見つけましょう！ご参加お待ちしております。

## ノルディックウォーキング教室

そうか公園周辺 コース10/26～12/7(木)  
9:30～11:00(全6回) 動画もチェック  
1,500円 定員20人

専用ポールを使い、運動強度を調節しながらウォーキングを実践します。



## 初心者硬式テニス教室

- ①そうか公園テニスコート 9/21～10/26(木)  
10:00～11:30(全6回)
- ②松原テニスコート 9/19～10/24(火)  
13:00～14:30(全6回)  
各4,500円 定員18人

初心者に向けて、硬式テニスの基本技術の習得と簡単なゲームを楽しめるようにします。

## 3B 体操教室

市民体育館  
9/20～12/13(水)  
10:00～10:50(全12回)  
6,000円 定員60人

40歳以上を対象に「ボール」「ベル」「ペルター」の用具を使用しながら、全ての動きを音楽に合わせて行う健康体操です。

## シェイプアップトレーニング教室

草加中学校体育館  
9/19～11/14(火)  
19:00～20:00(全8回)  
4,000円 定員20人  
シェイプアップや筋力トレーニングをテーマに正しい知識を身につけ、健康で引き締まった身体をつくりまします。



## ソフトテニス教室

そうか公園テニスコート  
10/7～12/2(土)  
14:00～16:00(全8回)  
4,000円 定員32人  
基本技術を習得します。

## らくらくエクササイズ教室

- ①記念体育館 9/19～10/10(火) 定員20人
- ②市民体育館 9/20～10/11(水) 定員10人  
10:00～10:45(全4回)  
各1,000円  
運動を始めたい方におすすめです。

## スポーツウエルネス吹矢初心者教室

草加中学校体育館  
10/7～11/4(土)  
15:00～17:00(全3回)  
1,000円 定員20人  
体力に自信がなくても楽しみながら腹式呼吸のトレーニングができます。

## シニア硬式テニス教室

そうか公園テニスコート  
9/22～10/27(金)  
10:00～11:30(全6回)  
4,500円 定員18人



55歳以上のシニア世代を対象に硬式テニスの基本技術の習得と簡単なゲームを行います。