

令和3年度 第2期

滋賀県立栗東体育館

受講生募集

2021年
9月
スタート

〈募集期間〉令和3年8月20日(金)～8月29日(日)

幼児体操教室

マット、跳び箱、鉄棒やトランポリンなど体操器具を使った多彩な遊びや技を取り入れ体を動かす楽しさを体験する教室です。

曜日	期間	時間	定員/対象
火曜日	9/28～12/7	〈3時コース〉 15:00～15:50 〈4時コース〉 16:10～17:00 各曜日10回開催	各コース 20名 平成27年4月2日～平成29年4月1日 までに生まれた幼児
水曜日	9/29～12/8		
木曜日	9/30～12/9		

受講料 9,000円 + 保険料 800円 ※第1期を受講され保険料を納入されている方は保険料は不要です。

小学生体操教室

運動能力・バランス感覚の基礎が作られる時期であり、運動を通して身体を動かす楽しさを感じてもらう教室です。

曜日	期間	時間	定員/対象
土曜日	10/2～12/11	8:45～9:45 10回開催	40名 小学1年～6年生

受講料 9,000円 + 保険料 800円 ※第1期を受講され保険料を納入されている方は保険料は不要です。

親子ふれあい体操教室

3,4歳児とその保護者が共にふれ合い、運動の楽しさを味わいながら体力向上を図る教室です。

曜日	期間	時間	定員/対象
水曜日	9/29～12/8	10:00～10:50 10回開催	15組30名 平成28年4月2日～平成31年4月1日 までに生まれた幼児

受講料 11,000円 + 保険料 2,650円 ※第1期を受講され保険料を納入されている方は保険料はいりません。

トランポリン教室

小学生を対象に、空間認識力や体幹などを鍛え、スポーツをするうえで必要とされる神経系の発達を促進させるとともに、体力向上を図ります。

曜日	期間	時間	定員/対象
土曜日	10/2～12/11	〈新規コース〉 8:45～ 9:40 各曜日 〈継続コース〉 9:50～10:45 10回開催	各コース 10名 小学1年～6年生
日曜日	10/3～12/12		

受講料 9,000円 + 保険料 800円 ※第1期を受講され保険料を納入されている方は保険料はいりません。

ボルダリング教室

ボルダリングの基礎を学びながら、児童期に発達するバランス感覚を養い、集中力と発想力を身につける教室です。

曜日	期間	時間	定員/対象
木曜日	10/7～12/16	16:00～16:50 10回開催	7名 小学1年～6年

受講料 9,000円 + 保険料 800円 ※第1期を受講され保険料を納入されている方は保険料はいりません。

※裏面の注意事項を必ずご確認ください。

身体と脳を鍛えよう!! 認知症予防プログラム

有酸素運動や簡単な筋力トレーニングのほか、話題の**コグニサイズ**を取り入れ、身体と脳のトレーニングをおこないます。

参加者同士の交流を深め、健康で豊かなライフスタイルを目指す教室です。

曜日	期間	時間	定員/対象
水曜日	9/29~12/8	10:00~11:00 10回開催	10名 50歳以上
受講料 1回500円(保険料込)			

はじめてのヨガ教室

一般の方を対象に、姿勢・呼吸・瞑想を主としたエクササイズ。リラクゼーションを取り入れることにより、筋肉をゆるめ血液やリンパの流れを促し自然治癒を取り戻し、むくみや冷え性、疲労など体質改善、姿勢改善、骨盤矯正を行います。

曜日	期間	時間	定員/対象
木曜日	9/30~12/9	9:50~10:50コース	各コース 15名/一般男女
		11:00~12:00コース	
受講料 9,000円(保険料込)			

avexダンスプログラム

金曜日開催 10/1~12/10 各コース10回開催

コース	対象	時間	内容	受講料	定員
bambeat! からだ・あたま・こころを 育む「バンビート!」	4.5歳児 平成27年4月2日~平成29年4月1日 までに生まれた幼児	16:00~16:45	avexオリジナルツールを使ったダンスで、頭の先から足の先まで動かした全身運動。表現力や柔軟性、バランスを育みます。	11,000円 (保険料込)	各 コース 15名
DANCEBOX①	小学生 1~4年生	17:10~18:00	avexの楽曲を使った振付を楽しみながら表現力や柔軟性、バランスを育みダンスの基本を学んでいきます。		
DANCEBOX②	小学5年生 ~高校生	18:20~19:10		12,000円 (保険料込)	
DANCERCIZE	一般 (初心者及び教員の方にも おすすめ)	19:30~20:30	ダンス初心者でも簡単に始められ、エクササイズをしながらダンスを身につけるよう指導します。また、学校等で子どもたちに正しいダンスを指導できるようアドバイスもします。		

注意事項

- 第2期応募期間は8/20~8/29です。受講料納入期間は9/17(金)~9/19(日)(9時~17時)です。●申し込み方法はWEB申し込みとなります。下記アドレスの「**教室申込みはこちら**」から入力してください。※**認知症予防プログラムはお電話でお申し込みください。(先着順)**●幼児体操教室およびトランポリン教室において複数曜日を申し込まれた場合は受付できません。●**受講決定後の曜日・時間の変更等は一切できません。**
- 応募者が定員を超えた場合は、厳正なる抽選をもって受講を決定します。●受講権利の譲渡はできません。
- 受講者は必ず期間内に来館し、受講料および保険料を納入してください。●すべての事業で一度納入された受講料は、返金できません。●新型コロナウイルスの感染状況によっては中止する場合がございます。

お問い合わせ先

滋賀県立栗東体育館

〒520-3022 栗東市上鉤514

☎077-551-1030

※詳しくはホームページをご確認ください

🌐 <http://www.bsn.or.jp/r-gym/>

↑お申込みはこのアドレスにアクセスしてください。

