

●子供向け講座

講座名	曜日	時間	場所	年間参加費	内容/指導者	定員数	持ち物	
なでしこ少女サッカー	月 毎週	18:30~19:30	トヨタ自動車三好工場グラウンド	36,000円	初心者～経験者まで楽しみながらサッカーに触れ合い、ボールコントロールが身に付き、ゲームが楽しめるよう指導します。 委託事業：豊田レディースフットボールクラブ 橋本史朗	小学生女子 30名	ボール	
子どもソフトバレーボール	月 毎週	19:00~20:30	南部小学校体育館	10,800円	基本のパスを中心に指導し、レシーブ、アタックを身につけ、ゲームの中でチームプレーの楽しさを教えます。 成合博美 他	小学生 10名	上靴	
ニースポーツ	金 月3回	19:00~20:30	南中学校体育館	9,000円	ボール遊び、縄跳びなど、遊びながら基本的な体の動きを身に付けます。 川端智恵 他	小1~小2 12名	上靴	
					ドッジボール、バドミントン、ショートテニス、キックベースボールなどを月ごとに種目をかえて行います。 宮澤義弘 他	小3~小6 30名	上靴	
サッカー	土 毎週	9:00~11:00	さんさんの郷ふれあい広場A	9,000円	低・中・高学年に分け、体力に応じた指導をします。他の学校の友達ができるチャンスです。 JFA4級審判員 後藤慎一 他	小学生各20名	すねあてボール(ある人)	
中学生バレーボール	日 毎週	18:30~21:00	南中学校体育館	10,800円	パス、レシーブ、アタックと個々の技術を向上させ、チームプレーに生かせるように指導します。 成合博美 他	中学生 30名	上靴	
継続者優先	キラポンダンスぶち	土 月2回	10:15~11:15	緑と花のセンター研修室	10,800円(別途購入品有)	MAKI	音楽に合わせて可愛く楽しく踊ります。バランス感覚やリズム感が身につきます。 年長~小1女子 20名	上靴 ポンポン
	キラポンダンス	土 月2回	9:00~10:00	緑と花のセンター研修室	10,800円(別途購入品有)	MAKI	チアダンスの基本動作を取り入れキラキラのポンポンを持って可愛く踊ります。 小2~小3女子 25名	上靴 ポンポン
	チアダンス	土 月2回	10:20~11:20	打越公民館ホール	10,800円(別途購入品有)	山本美香	ストレッチで柔軟性を身につけ、笑顔いっぱい元気な踊る楽しさを教えます。地域のイベントにも参加します。 小4~小6女子 30名	上靴 ポンポン
短期ガールズHIPHOP	土 月2回	9:10~10:10	打越公民館ホール	12,000円(別途購入品有)	MIKA	小4~中学生女子 20名	上靴	

短期ガールズHIPHOP講座は、参加費のみのお支払いで受講できます。

●大人向け講座

講座名	曜日	時間	場所	年間参加費	内容/指導者	定員数	持ち物
ピラティス	火 第2・4 年間20回	10:15~11:00	明知上公民館ホール	10,000円	ストレッチを中心として、体の奥の筋肉を鍛えます。 日本体調改善運動普及協会認定インストラクター 野村好美	30名	ヨガマット
はじめてのフラダンス	火 第1・3	10:00~11:15	打越公民館ホール	12,000円	ハワイアンミュージックに合わせて踊りながら、スタイルアップしましょう。 ハラウカライレクア イカラ ケアロラニ ひろみ やました	20名	
カローリング	火 毎週	13:30~15:30	打越公民館ホール	4,000円	氷上のカローリングを、室内でできるように考案されたスポーツです。1チーム3名で競う競技です。	20名	上靴
エンジョイ! クッキング	水 年間20回	10:00~12:00	明越会館 料理研修室	10,000円(但し材料費が別途必要)	年間各10回ずつ交替で指導します。今流行りの物を取り入れ、食材を無駄なく使うように工夫し、便利な調味料もご紹介します。 エコ・クッキング指導者 榊原育江 体に優しい&簡単食育!「まごわやさしいこ」でバランスのとれた献立と食のマメ情報をご紹介します。 NPO日本食育協会 上級食育指導士 安田亜弥子	20名	エプロン ふきん 三角巾
健康太極拳(シニアヨガ)	水 月3回	19:30~21:00	打越公民館ホール	10,800円	シニアヨガも取り入れ、音楽に合わせて、深呼吸しながらゆっくり動きます。心身リラックスし、内臓・筋骨が元気になります。 陽名時太極拳 師範・IHTAヨガインストラクター 近藤榮二	25名	ヨガマット
夜☆ヨガ	水 第1・3	19:30~20:30	明知下公民館ホール	12,000円	座ったポーズを中心に、呼吸と共に身体を整えます。1日の疲れを癒します。 PFAヨガインストラクター 光岡真紀	25名	ヨガマット
ZUMBA(ズンバ)	木 第1・3 年間20回	10:15~11:15	明知上公民館ホール	10,000円	ラテン系の音楽を中心に、踊りながら楽しく簡単にできるエクササイズです。シェイプアップに効果大! ZUMBA認定インストラクター(ZIN) 光岡真紀	30名	ヨガマット 上靴
脂肪燃焼エアロ	木 第2・4 年間20回	10:15~11:15	明知上公民館ホール	10,000円	音楽に合わせて楽しく身体を動かします。ウエスト周り、お腹周りの脂肪を動かし、燃焼させましょう。 いきいきのびのび健康づくり協会 機能改善指導員 岩間 恵	30名	ヨガマット 上靴
朝☆ヨガ	金 月3回	9:15~10:15	明知下公民館ホール	18,000円(チケット支払い有)	普段動かさない関節や筋などを伸ばし、血行を良くします。体を動かしたい方、まずはここからスタートしませんか? PFAヨガインストラクター 光岡真紀	30名	ヨガマット
硬式テニス	土 毎週	9:00~11:00	南部コミュニティ広場	12,000円(チケット支払い有)	初心者から経験者までやさしく指導します。テニスを楽しみましょう。 みよし市テニス協会 長山家久 他	12名	ラケット シューズ
ゴルフ	土 月3回	15:00~16:30	コンフォートゴルフクラブ	10,800円(但しボール代が別途必要)	個々のスキルアップの手助けをします。コースデビューしたいけど、自信の無い方は、コンペも企画しますので、一緒にコースへ行きます。 光岡錬治 小野田百合子 他	15名 中学生以上	クラブ グローブ
	火 月3回	19:00~20:30					

●ボール代 高校生以上料金：【平日】1,080円/90分【土曜日】1,400円/90分 中学生料金：590円/90分
*欠席の場合は、お昼までに必ず、コンフォート(0561-34-6677)まで連絡して下さい。



夏休み料理教室 打越文化祭 チアダンス 夏休みクラフト教室 **VRーグ・ハーフタイム** キラポンダンス 夏休み自己書教室

○短期講座

事前予約が必要です。前日までに事務局へ直接、電話、あるいはメールにてご予約ください。

講座名	曜日	時間	場所	内容/指導者	定員数	持ち物
リンパドレナージュ	火 年間20回	9:30~10:30	明越会館 多目的室	ゆっくり動きながら、体の各リンパ節を刺激して、リンパ液や血液の流れを良くして、溜まった老廃物を排出します。 日本フィットネスインベーション協会インストラクター 野村好美	20名	ヨガマット
バレトン de ダイエット	木 年間20回	11:30~12:30	明知上公民館ホール	素足で、バレエの動きを中心に筋力アップや、バランス感覚を養い、簡単にヒップアップやダイエット効果が見込めるエクササイズです。 バレトン ソール シンセンス インストラクター 光岡真紀	20名	
【女性限定】ヨガ×ひめトレ	金 年間10回	9:15~10:15	明越会館 多目的室	人気のヨガと、ひめトレボールを使ったエクササイズで、骨盤底筋を鍛えて、骨盤矯正や、姿勢改善を目指します。 日本コアコンディショニング協会 公認インストラクター 光岡真紀	10名	ヨガマット ※ひめトレボール

※ヨガ×ひめトレ講座は、ひめトレボールレンタル代1回100円が別途必要です。

短期講座 費用について

参加費：会員1回600円、非会員1回700円
短期3講座共通チケット：会員(5回分)2,500円、非会員(5回分)3,000円
チケット使用期限は、2020年3月末までとし、払戻しは致しません。



団体登録クラブ (入会の問合せは、さんさんスポーツクラブへ)

グラウンド・ゴルフ

打越	練習日	水曜日、土曜日 8:00~10:00
	場所	打越公民館横広場
明知上	練習日	水曜日、土曜日 8:00~11:30
	場所	トヨタ自動車明知工場グラウンド、他
明知下	練習日	土曜日、日曜日 14:00~16:00 水曜日、金曜日 8:30~10:30
	場所	ふれあい広場

バスケットボール

(チーム名) Fawkes (フォックス)	対象	小学3年生~6年生
	練習日	毎週月曜日 19:00~21:00
対象	場所	南中体育館
	練習日	毎週土曜日 19:00~21:30
場所	南中体育館	

ママさんバレーボール

(チーム名) さつき	練習日	月曜日 20:00~21:30
場所	南部小体育館	

バスケットボール

(チーム名) みよしBBC	対象	20歳以上
練習日	毎週土曜日 18:30~21:00	
場所	三好中体育館	

すべての講座 共通の持ち物として「飲み物」「汗ふきタオル」をお持ち下さい。



ソフトバレーボール

(チーム名) ジュニアソフトバレー	対象	小学生以上(親子可)
練習日	毎週土曜日 午前	
場所	市内小学校体育館	