

2022年度 【 第Ⅳ期 短期教室 】

●総合スポーツ会館 (☎079-293-1321)

教室名	曜日	練習時間	回数	会費(円)	受付開始	教室開始	対象
親子体操	火	13:00~14:00	10	6,000円	12月13日	1月10日	1歳~4歳の 幼児と保護者
	金	15:00~16:00	10			1月13日	
卓球	月	13:00~15:00	10	6,000円	11月28日	12月5日	一般男女
ストレッチ	火	19:00~20:00	10	7,000円	12月20日	1月17日	一般男女
中学男子バスケット	月	19:00~20:45	10	7,000円	10月24日	11月21日	男子中学生

●ヴィクトリーナ・ウインク体育館 (☎079-298-0951)

教室名	曜日	練習時間	回数	会費(円)	受付開始	教室開始	対象
コーディネーション & 体操教室	火	A/16:30~17:20	10	10,000円	12月6日	1月10日	5歳児~小学2年生
		B/17:30~18:20	10				小学2年生~小学6年生
	木	A/16:30~17:20	10			1月12日	5歳児~小学2年生
		B/17:30~18:20	10				小学2年生~小学6年生
バドミントン	月	10:00~12:00	10	6,000円	12月5日	1月16日	一般男女

●姫路市立花北体育館 (☎079-281-3881)

教室名	曜日	練習時間	回数	会費(円)	受付開始	教室開始	対象
親子体操	木	12:00~13:00	10	6,000円	12月22日	1月12日	1歳~4歳の幼児と保護者
新体操	月	17:00~18:30	10	6,000円	12月19日	1月16日	幼稚園・小学生の女子
整体ヨーガ	月	9:00~10:30	10	8,000円	12月26日	1月16日	一般男女
少年サッカー	木	15:30~16:20	10	10,000円	12月22日	1月12日	6歳以下(保育園・幼稚園)
		16:30~17:20	10				U-9(小学1~3年生)
		17:30~18:30	10				U-12(小学4~6年生)

◆各教室共、先着順で受付をさせて頂いています。定員になり次第終了いたします。

◆途中から教室を参加される方は、事務所までご相談ください。

◆詳細につきましては、各開催施設までお問い合わせをお願いします。

※内容や状況により変更となる場合がございます。ご了承くださいませようお願い致します。

【 短期教室案内 】

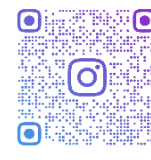
教室	説明	開催施設
親子体操	リズム体操、ペア体操、タオル体操、手遊び、読み聞かせ等。。。 楽しく体を動かしながら親子でリフレッシュ♬	総合スポーツ会館 花北体育館
卓球	初心者から経験者まで、それぞれの目標に向けて楽しく技術向上を目指します。	総合スポーツ会館
ストレッチ	個人に合わせた最適のエクササイズをご紹介します！身体の変化を実感してください。	総合スポーツ会館
中学男子 バスケット	技術向上を中心に、仲間との触れ合いの中でパワーあふれる選手の育成を目指します。	総合スポーツ会館
コーディネーション & 体操	運動神経の芽を育てる！トランポリンやボールなど、遊びを通して『たくみな身のこなし』を土台作りをし運動する楽しさを大切にしています。	ヴィクトリーナ・ウインク体育館
バドミントン	初心者の方、経験者の方問わずご参加いただいております。基本の見直し、技術の向上を目的に楽しんで練習しています。	ヴィクトリーナ・ウインク体育館
新体操	音楽に合わせて、リボンやボールを使い、楽しく新体操の練習を行っています。	花北体育館
整体ヨガ	ヨガのポーズを取り入れた動きで体のバランスを整え、日ごろの肩こりなどを改善します！体も心もリフレッシュ！！	花北体育館
少年サッカー	ボール遊びをしながらサッカーを楽しみ、個人技術や戦術の向上を目指します。いろいろな動作を定期的に行うことにより体の運動神経を刺激し、子どもが本来持っているべき動きの本能に働きかけます⚽	花北体育館

HPはこちらから▶▶



Instagramは

こちらから▶▶



HIMEJI_SPOKAN

HP : <https://himeji-machishin.jp/sports/>

InstagramやHPでさまざまな情報を発信しています！

ぜひ、チェックしてください(ˆoˆ)／