

2019年度 滋賀県立栗東体育館

2020年
1月スタート

第3期

ダンス

ヨガ

受講生募集

大人気のスタジオプログラム!!

〈募集期間〉11月26日(火)~12月7日(土)必着



avexダンスプログラム

開催曜日 金曜日(1/10~3/13) 回数 10回

bambeat!

からだ・あたま・こころを育む「バンビート!」

定員 15名

4、5歳児対象

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。

開催時間 16:00~16:45

受講料 11,000円(保険料込)

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。

DANCEBOX①

定員 15名

DANCEBOX②

定員 15名

小学1~3年生対象

開催時間 17:10~18:00
受講料 11,000円(保険料込)

小学4~中学生対象

開催時間 18:20~19:10
受講料 11,000円(保険料込)

DANCERCIZE

定員 15名

一般対象(初心者及び教員の方にもおすすめ)

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。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。

開催時間 19:40~20:40

受講料 12,000円(保険料込)

ヨガ教室

開催曜日 木曜日(1/9~3/12) 回数 10回 定員 各15名(継続者優先となります。)

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、骨盤矯正を行う。生活習慣病予防および健康・体力づくりの習慣化を図る。

開催時間

10時コース / 9:50~10:50

11時コース / 11:00~12:00

受講料 9,000円(保険料込)

注意事項
必ずお読み
下さい。

●第3期応募期間は11/26~12/7必着です。受講料納入期間は12/20~12/22(9時~17時)です。●必ず1人1枚の往復ハガキでお申込下さい。ひとりにつき2枚以上のハガキを出された場合、受け付けできません。●申し込み後の受講者変更等は一切できません。●応募者が定員を超えた場合、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、受講料を納入してください。●受講をキャンセルされる場合、12/19までにご連絡ください。●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。

応募
先
お問
合せ
先

公益財団法人 滋賀県スポーツ協会

滋賀県立栗東体育館

〒520-3022 栗東市上鉤514

TEL 077-551-1030

お申込みは往復ハガキでのみの受付となります。
詳細はホームページをご確認ください。

http://www.bsn.or.jp/r-gym/



2019年度 滋賀県立栗東体育館

2020年
1月スタート

第3期

体操

トラン
ポリン

受講生募集

体操専用アリーナの体操教室!!

〈募集期間〉11月26日(火)～12月7日(土)必着

コース		曜日	2019年度 第3期	時間	定員	
体 操	幼児	火	1 / 7 ~ 3 / 17	〈3時コース〉 〈4時コース〉 15:00～15:50 16:10～17:00 各曜日10回開催	〈3時コース〉 〈4時コース〉 26名 26名 幼児※ ※平成25年4月2日～平成27年4月1日までに生まれた幼児	
		水	1 / 8 ~ 3 / 11			
		木	1 / 9 ~ 3 / 12			
	内容		幼児期に高まるとされる巧緻性等の能力を向上させる運動を取り入れ、体操器具や体操施設を使った多彩な遊びや技を取り入れ運動の楽しさを体験する教室です。			
	小学生 (1～4年生)	土	1 / 11 ~ 3 / 14	8 : 45～ 9 : 45	10回開催	1、2、3、4年生 50名
内容		学童期は、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。				
親子 ふれあい	水	1 / 8 ~ 3 / 11	10:00～10:50	10回開催	3・4歳児※とその保護者 15組30名 ※平成26年4月2日～平成29年4月1日までに生まれた幼児	
						内容
トランポリン		土	1 / 11 ~ 3 / 14	〈新規コース〉 〈継続コース〉 8 : 45～ 9 : 45 9 : 50～10:50 受講経験者のみ 各コース10回開催	小学生 各コース 10名	
		日	1 / 12 ~ 3 / 15			
		内容		小学生を対象に、トランポリンを用いて空間認識能力、体幹などを鍛えることにより、トランポリン競技だけでなく、他の競技にも必要な神経系の発達を促進させるとともに、体力の向上を図ります。		

※平成25年4月2日～平成27年4月1日までに生まれた幼児

※平成26年4月2日～平成29年4月1日までに生まれた幼児

予告 ステップアップ教室開催

ステップアップ教室を毎週金曜日開催予定です。詳しくは当館へお問い合わせください。

受講料
(全10回)●【体操】幼児・小学生コース
●トランポリンコース
9,000円 + 保険料 800円●【体操】親子ふれあいコース
親子で11,000円 + 保険料 2,650円
※双子のお子様での参加は9,000円 + 保険料800円 追加になります
※第1期受講者等、今年度に保険料を納入されている方の保険料はかかりません。(体操・トランポリンコースのみ)●bambeat!
●DANCEBOX①・②
●DANCERCIZE11,000円 (保険料込)
11,000円 (保険料込)
12,000円 (保険料込)●初めてのヨガコース
9,000円 (保険料込)注意事項
必ずお読み
下さい。

●第3期応募期間は11/26～12/7必着です。受講料納入期間は12/20～12/22(9時～17時)です。●必ず1人1枚の往復ハガキでお申込下さい。※親子ふれあいコースは1組1枚●子どもひとりにつき2枚以上のハガキを出された場合や複数曜日を申し込まれた場合は、受け付けできません。●申し込み後の受講者および曜日変更等は一切できません。●応募者が定員を超えた場合、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。●受講をキャンセルされる場合、12/19までにご連絡ください。●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。

お問合せ先・応募先

公益財団法人 滋賀県スポーツ協会

滋賀県立栗東体育館

〒520-3022 栗東市上鉤514

TEL 077-551-1030

お申込みは往復ハガキでのみの受付となります。
詳細はホームページをご確認ください。

http://www.bsn.or.jp/r-gym/

