# 令和5年度 まどかスポーツクラブ（年間計画）

まどかスポーツクラブでは、市民の皆様の健康維持・増進を目的とし、より多くの人が身近な場所で自分のレベルに応じた運動・スポーツを選択できるように、多種多様な種目の教室を開催します。また、スポーツ初心者及び運動が苦手な子どものために、運動の基礎づくりとなるよう実施する予定です。教室の詳しい日程や募集要項は開催の約2カ月前に広報「大野城」または大野城市スポーツ協会のホームページにも掲載しております。ご確認いただき、ぜひお申込みください。

| 4月～7月 | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:20～11:40 | 教室名 | ロコモ予防体操 | アクアビクス | 膝・腰元気体操 | | | | |
| | 場　所 | 中央コミ | スポーツクラブフェニックス | 南コミ | | | | |
| | 定　員 | 25名 | 15名 | 25名 | | | | |
| | 参加料 | 4,000円/10回 | 4,000円/7回 | 4,000円/10回 | | | | |
| 13:20～14:40 | 教室名 | バランスエクササイズ | シニア元気アップ体操 | アロマルーシー | スタイルアップ | シニア健康体操 | 子ども走り方体験 | 子どもドッジボール体験 |
| | 場　所 | 東コミ | 南コミ | 東コミ | 中央コミ | 南コミ | 北コミ | 北コミ |
| | 定　員 | 25名 | 23名 | 25名 | 25名 | 23名 | 小学生20名 | 小学生20名 |
| | 参加料 | 4,000円/10回 | 4,000円/10回 | 4,000円/10回 | 4,000円/10回 | 4,000円/10回 | 3,000円/5回 | 3,000円/5回 |
| 19:20～20:40 | 教室名 | リラックスヨガ | ゴルフ | | | ボディメイク | | |
| | 場　所 | 北コミ | インターゴルフ | | | 東コミ | | |
| | 定　員 | 25名 | 5名 | | | 25名 | | |
| | 参加料 | 4,000円/10回 | 15,000円/8回 | | | 4,000円/10回 | | |

| 7月～8月 | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 教室名 | 子ども体操体験 | 子ども体操体験 | 子ども体操体験 | 子ども体操体験 | 子ども水泳体験 | 子どもゴルフ体験 | |
| | 対　象 | 幼児 | 小学生 | 幼児 | 小学生 | 小学生 | 小学4年～中学3年 | |
| | 場　所 | 南コミ | 南コミ | 東コミ | 東コミ | スポーツクラブフェニックス | スカイゴルフ/夜須高原CC | |
| | 定　員 | 15名 | 20名 | 15名 | 20名 | 100名 | 8名 | |
| | 参加料 | 3,000円/5回 | 3,000円/5回 | 3,000円/5回 | 3,000円/5回 | 3,000円/4回 | 7,000円/4回 | |

| 9月～12月 | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:20～11:40 | 教室名 | ロコモ予防体操 | アクアビクス | ゆるっとジョギング | | | | |
| | 場　所 | 南コミ | スポーツクラブフェニックス | 総体 | | | | |
| | 定　員 | 25名 | 15名 | 20名 | | | | |
| | 参加料 | 4,000円/10回 | 4,000円/7回 | 4,000円/10回 | | | | |
| 13:20～14:40 | 教室名 | ボディメイク | シニア元気アップ体操 | 貯筋運動ストレッチ | 体幹エクササイズ | ボディコンディショニング | 子ども走り方体験 | 子どもサッカー体験 |
| | 場　所 | 東コミ | 南コミ | 北コミ | 中央コミ | 北コミ | 東コミ | 東コミ |
| | 定　員 | 25名 | 23名 | 25名 | 25名 | 25名 | 小学生20名 | 小学生20名 |
| | 参加料 | 4,000円/10回 | 4,000円/10回 | 4,000円/10回 | 4,000円/10回 | 4,000円/10回 | 3,000円/5回 | 3,000円/5回 |
| 19:20～20:40 | 教室名 | 姿勢改善ヨガ | ゴルフ | | | リラックスヨガ | | |
| | 場　所 | 北コミ | ハミングバード | | | 東コミ | | |
| | 定　員 | 25名 | 5名 | | | 25名 | | |
| | 参加料 | 4,000円/10回 | 15,000円/8回 | | | 4,000円/10回 | | |

| 1月～3月 | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:20～11:40 | 教室名 | ロコモ予防体操 | | ボディコンディショニング | | | | |
| | 場　所 | 中央コミ | | 南コミ | | | | |
| | 定　員 | 25名 | | 25名 | | | | |
| | 参加料 | 4,000円/10回 | | 4,000円/10回 | | | | |
| 13:20～14:40 | 教室名 | ダンスエアロビクス | シニアリズム運動 | 美姿勢エクササイズ | シェイプエクササイズ | シニア健康体操 | 子ども走り方体験 | 子どもバスケットボール体験 |
| | 場　所 | 中央コミ | 東コミ | 東コミ | 北コミ | 南コミ | 南コミ | 南コミ |
| | 定　員 | 25名 | 25名 | 25名 | 25名 | 23名 | 小学生20名 | 小学生20名 |
| | 参加料 | 4,000円/10回 | 3,600円/9回 | 4,000円/10回 | 4,000円/10回 | 4,000円/10回 | 3,000円/5回 | 3,000円/5回 |

注意
※ 年間計画掲載のため、感染症拡大防止や施設などの都合により予告なく、開催変更や中止となる場合があります。
※ 各教室のお問い合わせは、まどかパーク総合体育館　☎092(503)0021　スポーツ教室担当まで