



# 神奈川県立スポーツコミュニケーションズ株式会社主催 各種スポーツ教室無料体験会開催



教室名	対象	時間	内容	定員	無料体験開催日
60歳からの 体力づくり教室	60歳以上男女	9:30~11:00	健康維持や生活習慣病予防のために、ストレッチ、筋トレ、スクエアステップ等、楽しく身体を動かしていきます。	20名	11月17日 火曜日
ハンドボール教室 一般	16歳以上	19:30~21:00	1回完結でハンドボールのゲーム会から練習会まで様々な内容を行います。	20名	11月 4日 水曜日 11月11日 水曜日
目覚めのヨガ教室	一般 (16歳以上)	9:30~10:30	朝の硬い身体を丁寧にほぐし、全身を活性化させていきます。	30名	11月11日 水曜日
季節の呼吸と ヨガ教室	一般 (16歳以上)	10:45~11:45	ヨガのポーズと季節に合わせた呼吸法を習得し、健やかな身体と穏やかな心を作っていきます。	30名	11月11日 水曜日
ボクシング エクササイズ	一般 (16歳以上)	19:00~20:00	ボクシングの動きを使ったエクササイズです。	各50名	11月18日 水曜日
		11:00~12:00			11月20日 金曜日
ピラティス教室	一般 (16歳以上)	20:10~21:00	正しい姿勢を意識して運動することで、お腹や腰、背中周りの体幹部分のたるみ改善や姿勢の維持など綺麗な体づくりを行っていきます。	30名	11月18日 水曜日
スローエアロビック	一般 (16歳以上)	9:30~10:30	健康寿命の延伸を目的とした体力づくりを行います。高齢者や運動初心者の方にも気軽に参加できます。	30名	11月12日 木曜日
エアロビック	一般 (16歳以上)	10:45~11:45	ウォーキングを中心とした軽有酸素運動を行います。男女の区別なく誰でも手軽に楽しめます。	30名	11月12日 木曜日
太極拳教室	一般 (16歳以上)	10:15~11:45	24式の基礎となる入門太極拳と健康法の五防功を行います。ゆっくりとした動作や体重移動により、足腰の筋力を鍛え、体と心の緊張をほぐします。	30名	11月 5日 木曜日
カラダ調整体操	一般 (16歳以上)	9:30~10:30	体のゆがみを知り、改善したり背骨や肩・股関節の機能を正常化、全身の機能的動作を構築することを目的とした運動です。この運動を繰り返すことで少しづつ体に本来ある形・機能を取り戻していきます。	20名	11月19日 木曜日
卓球教室 (硬式・ラージ)	一般 (16歳以上)	12:30~14:30	初めてラケットを握る方から経験者まで、硬式卓球、ラージボール卓球を楽しめます。	50名	11月12日 木曜日
マインド フルネスヨガ教室	中学生以上	19:30~20:30	ゆっくりとした動きと、優しい瞑想を取り入れ、心を落ち着かせるヨガです。	20名	11月12日 木曜日
ナイト卓球教室	中学生以上	19:00~21:00	初めてラケットを握る方から経験者まで、レベルに合わせて卓球を楽しめます。	20名	11月12日 木曜日
初級 バドミントン教室	一般 (16歳以上)	9:00~10:30	基礎練習から行いますので、ラケットも握ったことのない方でも気軽に参加できます。	各20名	11月27日 金曜日 12月 4日 金曜日
中・上級 バドミントン教室		10:30~12:00			
一般 バドミントン教室		19:20~21:00			
フラダンス教室	16歳以上 (女性)	9:30~10:45	フラが初めての方でもわかりやすく指導します。基本的なステップとハンドモーションを練習をして課題曲を完成させましょう！ハワイアン風の曲で心身ともにリフレッシュ出来ます！！	30名	11月20日 金曜日

※受講対象年齢は無料体験開催日の年齢として取り扱います。

※写真はイメージとなります。

主催：神奈川県立スポーツコミュニケーションズ株式会社  
運営：ミズノ株式会社、公益財団法人神奈川県立スポーツ協会

お問合せ 電話：0466-82-7050 F A X：0466-32-9699

窓口：神奈川県立スポーツセンター内グリーンハウス  
メール：kanagawasc@mizuno.co.jp

会場：神奈川県立スポーツセンター  
住所：神奈川県藤沢市善行7-1-2  
アクセス：小田急江ノ島線 善行駅東口より徒歩7分





# 初めての方から上級者まで楽しめる!



教室名	対象	時間	内容	定員	無料体験開催日
テニス教室 火曜日	初中級	9:30~11:00	基本4技術を使って スムーズなラリーができるように指導します。	各8名	11月17日 火曜日
	中級	11:10~12:40	各ショットの連携プレーを中心に指導します。		
	初級	13:10~14:40	グランドストローク・ボレー・サーブ・スマッシュの 基本技術を指導します。		
19:20~20:50					
テニス教室 水曜日	初級	9:30~11:00	グランドストローク・ボレー・サーブ・スマッシュの 基本技術を指導します。	各8名	11月18日 水曜日
	中級	11:10~12:40	各ショットの連携プレーを中心に指導します。		
	初中級	13:10~14:40	基本4技術を使って スムーズなラリーができるように指導します。		
テニス教室 木曜日	中級	9:30~11:00	各ショットの連携プレーを中心に指導します。	各8名	11月26日 木曜日
	初中級	11:10~12:40	基本4技術を使って スムーズなラリーができるように指導します。		
	初級	13:10~14:40	グランドストローク・ボレー・サーブ・スマッシュの 基本技術を指導します。		
	初中級	19:20~20:50	基本4技術を使って スムーズなラリーができるように指導します。		
テニス教室 金曜日	中級	9:30~11:00	各ショットの連携プレーを中心に指導します。	各8名	11月27日 金曜日
	初級	11:10~12:40	グランドストローク・ボレー・サーブ・スマッシュの 基本技術を指導します。		
	初中級	13:10~14:40	基本4技術を使って スムーズなラリーができるように指導します。		
	中級	19:20~20:50	各ショットの連携プレーを中心に指導します。		



## お申込み

### ●必要事項明記の上、はがき・FAX・メール、またはグリーンハウス受付窓口(先着順)

#### 【申し込み時必要事項】

①教室名 ②対象(クラス) ③参加者名(フリガナ) ④性別 ⑤生年月日 ⑥学年 ⑦住所 ⑧電話番号

【申し込みはがき送付先】 〒251-0871 神奈川県藤沢市善行7-1-2 グリーンハウス宛

【申し込みFAX送付先】 FAX.0466-32-9699

【受付メールアドレス】 kanagawasc@mizuno.co.jp