

令和7年度

夏季スポーツ教室

※都合により日程を変更する場合があります。

区分	教室名	対象(定員)	講師	回数	参加料	日時	場所	教室内容
リフレッシュ	パワーヨガ	小学5年生以上 80	吉田 育世	8	¥4,000	7／7, 14, 8／18, 25, 9／1, 8, 22, 10／6 月曜日 19:00～20:30 予備日: なし	倉敷体育館	ベーシックなヨガより運動量が多く代謝がよくなり、集中力の強化、ストレス解消にもなります！
	ズンバ&ストロングネーション	小学5年生以上 40	K.CHIKA	10	¥5,000	6／26, 7／3, 10, 17, 24, 31, 8／7, 21, 28, 9／4 木曜日 19:00～20:30 予備日: 9/11	玉島の森体育館	ズンバではリズムに合わせて楽しく身体を動かし汗を流しましょう♪「インターバルトレーニング(筋力トレーニングや有酸素運動)」も音に合わせて楽しみながら行います。
	太極拳	一般 100	徳永 幸枝 他	8	¥4,000	7／7, 14, 8／18, 25, 9／1, 8, 22, 10／6 月曜日 10:00～12:00 予備日: なし	倉敷体育館	緩やかな運動で幅広い年代に人気の教室です。
	ヨガ(倉敷)	一般 45	宮永 裕美子	10	¥5,000	7／8, 15, 22, 29, 8／12, 19, 26, 9／2, 9, 16 火曜日 10:00～11:30 予備日: 9/30	倉敷武道館2F柔道場	ベーシックなヨガです。 自分の身体と向き合う時間をつくりましょう。
	ヨガ(水島)	一般 25	宮永 裕美子	10	¥5,000	7／2, 9, 16, 23, 30, 8／6, 20, 27, 9／3, 10 水曜日 10:00～11:30 予備日: 9/17	ふれあいセンター 研修室	ベーシックなヨガです。 自分の身体と向き合う時間をつくりましょう。
	アクティブヨガ(倉敷)	一般 45	吉田 育世	10	¥5,000	6／26, 7／3, 10, 17, 24, 31, 8／7, 21, 28, 9／4 木曜日 10:00～11:30 予備日: 9/11	倉敷武道館2F柔道場	ベーシックなヨガよりやや強い捻りの動きや、全身に働きかけるポーズで筋肉を刺激し、脂肪燃焼効果も！
	アクティブヨガ(水島)	一般 45	森本 理恵	10	¥5,000	6／27, 7／4, 11, 18, 25, 8／1, 8, 22, 29, 9/5 金曜日 10:00～11:30 予備日: 9/12	水島武道館2F柔道場	ベーシックなヨガよりやや強い捻りの動きや、全身に働きかけるポーズで筋肉を刺激し、脂肪燃焼効果も！
	フラダンス	一般 25	岸本 恵子	10	¥5,000	7／3, 10, 17, 24, 31, 8／7, 21, 28, 9／4, 11 木曜日 10:00～11:30 予備日: 9/18	ふれあいセンター 研修室	南国気分で心はリラックス。 体はシェイプアップしませんか。
	マットコンディショニング	一般 25	シンコースポーツ	10	¥3,000	7／4, 25, 8／1, 8, 22, 29, 9／5, 12, 19, 26 金曜日 10:00～10:45 予備日: 10/3	倉敷運動公園野球場 2F研修室	ストレッチやヨガなどの動作を取り入れ、リラックスしながら身体のコンディショニングを整え、正しい姿勢づくりを目指しましょう！
	ピラティス(倉敷)	一般 25	シンコースポーツ	10	¥3,000	7／2, 9, 23, 30, 8／6, 20, 27, 9／3, 10, 17 水曜日 13:15～14:00 予備日: なし	倉敷運動公園野球場 2F研修室	呼吸を活用したエクササイズです。体幹を中心に強化して、姿勢改善や体のバランスを整えて、美しいボディラインを目指しましょう♪
	ピラティス(水島)	一般 25	川崎 美智子	10	¥5,000	7／3, 10, 17, 24, 31, 8／7, 21, 28, 9／4, 11 木曜日 13:30～15:00 予備日: 9/18	ふれあいセンター 研修室	呼吸を活用したエクササイズです。体幹を中心に強化して、姿勢改善や体のバランスを整えて、美しいボディラインを目指しましょう♪
(小学生)	ジュニア チャレンジ鉄棒(倉敷)	小学1～3年生 16	本協会 スポーツ指導員	3	¥1,500	7／24, 25, 29 平日集中 10:00～11:00 予備日: 7/30	倉敷体育館	苦手克服シリーズ☆ できる“コツ”をつかんで、苦手の克服を目指します。 できる喜びを味わおう！
	ジュニア チャレンジ跳び箱(倉敷)	小学1～3年生 18	本協会 スポーツ指導員	3	¥1,500	8／19, 20, 21 平日集中 10:00～11:00 予備日: 8/26	倉敷体育館	苦手克服シリーズ☆ できる“コツ”をつかんで、苦手の克服を目指します。 できる喜びを味わおう！

※4月1日時点で年長は5歳児、年中は4歳児、年少は3歳児。



公益財団法人倉敷市スポーツ振興協会
スポサポ ☎086-434-3410 (日祝除く 9:00～17:00)