



2016年度

プログラムののご案内



体操教室 ①幼児 ②③小学生

子ども

幼児：体力作り、動き作りを中心に健康で安全に生活する基礎を作ります。
小学生：器械運動につながる鉄棒・跳び箱・マット運動を中心に実施します。

コース	対象	曜日	時間	回数	定員	講師	参加費
幼児週1	3~6歳男女	土	13:00~14:00	10回	各期40名	三井正也 大野和邦 四宮桃子 芹澤亜衣 鷹野陽 明石益美	前期:15,000円
				13回			後期:20,000円
小学生週1	小学生男女	土	14:00~15:00	10回	若干名		前期:15,000円
				13回			後期:20,000円
小学生週2	小学生男女	月	16:30~17:30	若干名	若干名		前期:20,000円
		土	14:00~15:00				後期:25,000円

※夏季・冬季休暇、祝祭日及び学校行事等がある時はお休みとさせていただきます。

体操教室 ④育成 ⑤選手

子ども

体操競技の選手育成のためのコースとして、専門的な体操競技指導を行います。

コース	対象	曜日	時間	回数	定員	講師	参加費
育成 (テスト有)	小学生~ 中学生 女子	月・火・木	16:30~18:00	若干名	若干名	三井正也 大野和邦 明石益美	月額:10,000円
		土	15:00~16:30				
選手 (テスト有)	小学生~ 高校生 女子	火~金	16:30~20:00	20名	20名	文田淳子 鷹野陽	月額:15,000円 (附属生:10,000円)
		土	15:00~19:00				
		日	10:00~16:00				

※夏季・冬季休暇、祝祭日及び学校行事等がある時はお休みとさせていただきます。
※育成コース希望者は要相談。育成・選手コースは入会テスト有

⑥親子で学ぶ姿勢と動きの改善教室 【八木道代】

良い姿勢・動きはスポーツ活動の際にも非常に重要です。自分のからだは「どうなってる?」「どう動く?」など、子ども向けに内容は構成します。親子で理解を深めることで日々にかかすことが可能になります。楽しみながら親子で学びましょう!!

- 〈対象〉小学生とその保護者
- 〈実施日〉第1期:4/2、4/3 第2期:7/30、7/31
第3期:11/12、11/13
10:00~11:30 (各期2回)
- 〈定員〉各期20組
- 〈参加費〉各期2,000円 全3期5,000円



子ども

大人

⑦ヤングに負けるな! 中高年者! 【渡邊完児】

運動プログラムは有酸素運動及び筋力トレーニングの組み合わせ運動を行います。プログラムの前後では、筋量をはじめとする身体組成と基礎体力テストを実施します。

- 〈対象〉30~60歳代(女性)
- 〈実施日〉前期:4/11~9/26(15回)
後期:10/3~3/6(19回)
(月)10:00~12:00
- 〈定員〉各期24名
- 〈参加費〉前期7,500円 後期9,500円

※夏季・冬季休暇、祝祭日及び学校行事等がある時はお休みとさせていただきます。

大人

⑧ジャイロキネシス 【北島見江】

椅子とマットを利用したフロアーエクササイズです。呼吸と共に流れるような三次元の動きが骨と筋肉に刺激し、体のバランスを整えていきます。このような刺激が内臓の活性化や神経回路を目覚めさせ、肩こり解消や姿勢改善などに最適な大人のワークアウトです。

- 〈対象〉18歳以上(女性)
- 〈実施日〉第1期:4/11~6/13(8回)
(月)10:45~12:00
第2期:9/30~11/25(8回)
(金)13:00~14:15
- 〈定員〉各期30名
- 〈参加費〉各期12,000円



大人

⑨からだを変えるジャイロトニック 【北島見江】

「回す」動きをふんだんに取り入れ、独特の木製マシンでマンツーマン指導を行います。負担をかけずに全身をくまなく伸ばすことにより、コアマッスルを鍛えてボディラインを整える、新しいタイプのトータルワークアウトを実施します。

- 〈対象〉18歳以上(女性)
- 〈実施日〉第1期:4/13~5/25
第2期:6/8~7/13
(水)13:15~15:00(各期6回)
- 〈定員〉各期12名
- 〈参加費〉各期9,000円

大人

⑩目指せオリンピック! スプリントカヌーを体験しよう! 【橋本千晶】

初心者用カヌーの乗り方・漕ぎ方から始まり、直進・後進・方向転換をマスターしてより速く漕ぐ練習をしよう! 最後はスプリント艇で50m漕行を目標に練習します。

- 〈対象〉小学4~6年生(男女)、中学生~高校生(女子)
- 〈実施日〉5/7、5/14、5/21
9/17、9/24、9/25(6回)
14:00~16:00
- 〈定員〉10名
- 〈参加費〉3,000円

子ども

⑪新体操入門 【伊達萬里子】

ボール・ロープ・フープ・リボンを使いながらリズムカルで躍動的な動きに挑戦し、しなやかでエレガントな身体美を基礎としたコーディネーショントレーニングとして実施します。

- 〈対象〉小学生(女子)
- 〈実施日〉前期:5/7~9/24(14回)
後期:10/1~3/4(16回)
(土)13:00~14:00
- 〈定員〉各期30名
- 〈参加費〉前期7,000円 後期8,000円

※夏季・冬季休暇、祝祭日及び学校行事等がある時はお休みとさせていただきます。

子ども

⑫家庭でできる楽しい運動**【永田隆子】**

体力づくりを家庭でできる環境のお手伝いをします。

〈対象〉中学生以上（女性）
 〈実施日〉1期：5/11～7/13
 2期：9/21～11/30
 （水）10：30～12：00（各期10回）
 〈定員〉各期30名
 〈参加費〉各期5,000円



大人

⑬ジャストウェイト教室**【永田隆子】**

ウエイトマシンやステップ台を使用し、健康づくりを目的とします。筋量や体脂肪量の測定を実施します。

〈対象〉中学生以上（女性）
 〈実施日〉1期：5/13～7/15
 2期：9/16～11/25
 （金）10：30～12：00（各期10回）
 〈定員〉各期30名
 〈参加費〉各期5,000円

大人

⑭差をつけるバレーボール**【今井啓介】**

基礎から応用まで個人スキルの向上
 練習メニューのアドバイス

〈対象〉小学生（男女）～成人女性
 〈実施日〉前期：5/28、6/11、7/2、7/23（4回）
 後期：開催検討中
 （土）10：00～12：30
 〈定員〉30名
 〈参加費〉前期2,400円

大人

子ども

⑮高齢者の体力測定**【武岡健次】**

1回目：講義 2回目：測定 3回目：個別相談・個別指導

〈対象〉60歳以上（女性）
 〈実施日〉前期：6/2～6/16
 後期：10/6～10/20
 （木）10：45～12：00（各期3回）
 〈定員〉各期15名
 〈参加費〉各期1,500円

大人

⑯ミニハンドボール教室**【松木優也】**

ハンドボールのゲームを楽しむための基礎技術と戦術を身に付けることを目的とし、色々なパス・シュート、素早い身のこなしを身に付け、技術を発揮することに取り組みます。本学のコーチと選手がわかりやすく指導します。

〈対象〉小学生（男女）
 〈実施日〉前期：6/4～6/25 後期：11～12月予定
 （土）10：00～12：00（各期4回）
 〈定員〉各期20名
 〈参加費〉各期2,000円

子ども

⑰初心者クロール教室**【目連淳司】**

「泳げるようになりたい!」という方を対象に、水慣れから泳法まで技術の習得を目指す初心者クロール教室です。

〈対象〉小学5年生～中学生（女子）
 〈実施日〉7/29、30、8/1、2、3（5回）
 13：00～14：00
 〈定員〉15名
 〈参加費〉2,500円

子ども

⑱キッズ・ダンス**【圓月久美子】**

基本的なステップから学び、5回目には作品をみんなで踊り、スタジオ発表します。

〈対象〉4歳～小学6年生（男女）
 〈実施日〉8/8～8/9、8/22～24（5回）
 10：00～11：30
 〈定員〉30名
 〈参加費〉5,000円



子ども

⑲中高生のためのヒップホップ・ジャズダンス**【圓月久美子】**

基本的なステップから学び、5回目には作品をみんなで踊り、スタジオ発表します。

〈対象〉中学生～高校生（女子）
 〈実施日〉8/10～12、8/18～19（5回）
 10：00～11：30
 〈定員〉30名
 〈参加費〉5,000円



子ども

⑳美ストレッチ&ダンスエクササイズ**【東出益代】**

ゆっくりからだを解放しつつ、しっかりと汗を流して踊ります。プログラム⑭⑮のお母さん方、待ち時間の合間には是非!!

〈対象〉18歳以上の女性
 〈実施日〉8/8～8/10、8/22～8/24（6回）
 10：00～11：30
 〈定員〉30名
 〈参加費〉5,000円



大人

㉑柔道トレーニング**【岡崎祐史】**

柔道の競技力向上を目的とした「Judoトレーニング」を実施します。
 ※入会テスト有

〈対象〉中学生～高校生（女子）
 〈実施日〉（月～金）18：30～19：30
 〈定員〉20名
 〈参加費〉無料

子ども

《注意事項》

- ①年会費（2,000円）には保険料及び事務手続き料を含みます。
- ②申込者が5名未満の場合は開講致しません。
- ③受講手続き後いかなる場合においても年会費の返金は致しません。
（ただし、開講しない場合は返金いたします）
- ④スポーツクラブ武庫女から退会を希望する方は、スポーツクラブ武庫女所定の退会届を提出する必要があります。
- ⑤未成年の方が参加される場合は申込書に保護者の承諾が必要です。
- ⑥参加申込者が定員になり次第受付を終了致します。
- ⑦本学行事等でやむを得ず日程を変更する場合がございます。
- ⑧お車での来校はできません。