

■第1期 スポーツ教室 (教室受講に関しましては、親和スポーツネットに入会していただく必要があります)

A リラックス ヨガ

講師	吉田 理抄(全米ヨガアライアンス RYT200 修了)		
内容	ヨガは、リラックス効果、身体機能の活性化、集中力の向上等、様々な効果があることが明らかにされています。心身ともに健康的な体をつくっていきませんか？		
日時	4/18～8/1 (5/2 休み) 木曜日(計 15 回) 10:00～11:00		
受講料	9750 円	定員	30 名
対象	大学生以上	場所	クラブハウス和室
持物	運動着、体育館シューズ、タオル、飲料等		

B スポーツ吹矢

講師	福島 忠男(日本スポーツ吹矢協会上級指導員)		
内容	円形的のをめがけて息を使って矢を放ち、得点を競うスポーツです。腹式呼吸を用いるため、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるとして最近注目されています。		
日時	4/16～7/23 (4/30 休み) 火曜日(計 14 回) 10:00～11:30		
受講料	10,500 円	定員	30 名
対象	大学生以上	場所	クラブハウス和室
持物	運動着、体育館シューズ、タオル、飲料等		

C 健康・体力若返り教室

講師	宮辻 和貴(神戸親和女子大学教員)		
内容	日常生活の中に「きたきた！元気体操」を取り入れ、健康的な生活を維持・向上するうえで必要となる身体の動かし方を意識できるようにしましょう。自己の体力を把握し、身体ほぐしや軽スポーツでしっかりと運動を体験しましょう。		
日時	5/13～7/8 (6/3 休み) 月曜日(計 8 回) 13:00～14:30		
受講料	5,200 円	定員	30 名
対象	約 50～80 歳	場所	体育館
持物	運動着、体育館シューズ、タオル、飲料等		

D 運動能力開発教室

講師	椿 武(神戸親和女子大学教員)		
内容	遊びの要素を取り入れながら、SAQ トレーニング、コーディネーショントレーニング、ビジュアルトレーニングなどを行い、運動能力の開発に繋がります。		
日時	5/22～7/17 (6/5 休み) 水曜日(計 8 回) 16:20～17:50		
受講料	4,000 円	定員	20 名
対象	小学生	場所	6号館 2階
持物	運動着、体育館シューズ、タオル、飲料等		

A・B・C の教室につきましては、2 つ受講で **1,000 円引**、3 つ受講で **2,000 円引** のセット価格をご用意いたします！

■スポーツ講座 (スポーツ講座は、会員でない方も受講可能です)

講座名	対象	開催日時	受講料
1. 体育塾 (鉄棒・跳び箱・マット運動) 「苦手な種目を克服したい」、「もっと上手になりたい」というお子さんを大募集です！大学生のお姉さんと一緒に練習して、色んな技に挑戦してみましよう！	小学生	6/8、7/6 18:00～19:30 体育館	2,000 円
2. ジュニアスポーツアカデミー 子どもの運動能力開発を目標に開講します。楽しい活動を通して、バランス能力、瞬発力等を楽しく向上させましよう！	小学校 1～4 年生	5/18、5/25 18:00～19:30 体育館	2,000 円
3. 特訓！50 メートル走！ 走ることはスポーツの基本です。「フォーム」や「スタート」を見直し、スピードアップを目指します！	小学生	6/15、6/22 17:00～18:30 グラウンド	2,000 円

■スペシャル講座 (スペシャル講座は、会員でない方も受講可能です)

親子でリズムジャンプ リズム感を高めることで、運動能力を向上させる「リズムジャンプ」を親子で楽しみましよう！多くのプロアスリートも実践している今大注目のトレーニングです！	小学生 + 保護者	6/8 9:30～11:00 体育館	1,000 円
---	--------------	--------------------------	---------

■サークル活動

現在、週 1 回「フラダンス」を開講中です！他にも皆さんでサークルを立ち上げてみませんか？