

スポーツ実践講座

※小学校3年生以下のお子様の場合、できるだけ親子同伴で参加してください。

受講料 会員 1回 200円 非会員 1回 600円

① ソフトテニス〈年長～小6〉 001
② 第2・4土曜
③ 9:00～11:00
④ しんせい運動広場 テニスコート
⑤ 守屋 能高
日ス協(日本スポーツ協会)公認
ソフトテニス指導員 1級審判員



① 卓球〈年中～シニア〉 002
② 第2・4日曜
③ 9:00～11:00
④ 真正中学校 卓球場
⑤ 守屋 和則(代表)
元日本卓球協会公認審判員
元日ス協スポーツ少年団認定員



① 卓球〈一般〉 003
② 毎週火曜(8月休講)
③ 13:00～15:00
④ 糸貫体育センター アリーナ
⑤ 翠 久代(代表)
元日本卓球協会公認審判員
元日ス協スポーツ少年団認定員



① バドミントン〈小1～小6〉 004
② 第2・4土曜(8月休講)
③ 13:30～15:00
④ 真正体育センター アリーナ
⑤ 北川 和仁(代表)
日本バドミントン協会公認審判員
日ス協スポーツ少年団認定員



① バドミントン〈中1～シニア〉 005
② 第2・4土曜(8月休講)
③ 13:30～15:00
④ 真正体育センター アリーナ
⑤ 瀬川 清泰(代表)
日本バドミントン協会公認審判員
日ス協スポーツ少年団認定員



① サッカー(真正) 006
② 第2日曜
③ 9:00～11:00
④ しんせい運動広場 グラウンド
⑤ 翠 昭博(代表)
日本サッカー協会公認C級コーチ
日ス協スタートコーチ・インストラクター



健康増進講座

※対象は中学生を除く15才以上 受講料 会員 1回 300円 非会員 1回 600円

① 初めての太極拳(真正) 301
② 毎週火曜
③ 10:15～11:00
④ 真正スポーツセンター
ミーティングルーム
⑤ 成田 直代
日本武術太極拳連盟5段
A級指導員



① UPUPマットダンス 305
② 第1・3・5水曜
③ 10:00～10:45
④ 真正体育センター 和室
⑤ Yuki
Zumba®Fitnessインストラクター
Zumba®Goldインストラクター
介護専門レクリエーション指導者



① 美ボディメンテナンス(真正) 310
② 毎週木曜
③ 10:00～10:45
④ 真正体育センター 和室
⑤ エミ
介護福祉士
全米ヨガアライアンスRYT200
IHTA認定1級ヨガ・ピラティス



① 美ボディメンテナンス(本業) 312
② 毎週火曜
③ 10:00～10:45
④ 本巣公民館 和室
⑤ エミ
介護福祉士
全米ヨガアライアンスRYT200
IHTA認定1級ヨガ・ピラティス



① たのしい太極拳(本業) 304
② 第2・3・4水曜
③ 10:15～11:00
④ 本巣公民館 大会議室
⑤ 志賀 幸子
日本武術太極拳連盟4段
A級指導員



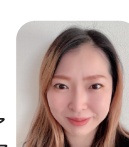
① 初めての太極拳(本業) 302
② 毎週木曜
③ 10:15～11:00
④ 本巣公民館 和室
⑤ 成田 直代
日本武術太極拳連盟5段
A級指導員



① かんたんエアロビクス 316
② 第2・4火曜
③ 13:30～14:15
④ 真正スポーツセンター
ミーティングルーム
⑤ KAORU
エアロビクス インストラクター
トレーニング



① セルフメンテナンス(本業) 307
② 毎週水曜
③ 10:45～11:30
④ 本巣公民館 和室
⑤ 林 由里可
全米ヨガアライアンスRYT500
YACEP陰ヨガ指導者養成講座修了
RPLYT産前産後ヨガ指導員養成講座修了



① バランスボールエクササイズ 318
② 第1・3木曜
③ 10:30～11:15
④ 真正スポーツセンター
ミーティングルーム
⑤ CHICA
一般社団法人 体力メンテナンス協会
認定バランスボールインストラクター



① ノルディック・ウォーキング 324
② 第2・4火曜(7～9月休講)
③ 9:00～9:45
④ 糸貫体育センター アリーナ
⑤ 三尾 蓉子
全日本ノルディック・ウォーク連盟
公認指導員



① セルフメンテナンス(真正) 306
② 毎週水曜
③ 13:00～13:45
④ 真正体育センター 和室
⑤ 林 由里可
全米ヨガアライアンスRYT500
YACEP陰ヨガ指導者養成講座修了
RPLYT産前産後ヨガ指導員養成講座修了



① 体幹フィットネス 319
② 第2・4木曜
③ 11:00～11:45
④ 真正スポーツセンター
ミーティングルーム
⑤ KAORU
エアロビクス インストラクター
トレーニング



① 踏み台レッスン 315
② 第1・3火曜
③ 13:30～14:15
④ 真正スポーツセンター
ミーティングルーム
⑤ 後藤 美穂
AFAA 2007マットサイエンス取得
踏み台昇降運動トレーナー
AF F A JAPAN プライマリー取得



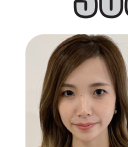
① やさしい太極拳(真正) 303
② 毎週水曜
③ 14:00～14:45
④ 真正スポーツセンター
ミーティングルーム
⑤ 柳瀬 敬子
日本武術太極拳連盟5段
A級指導員



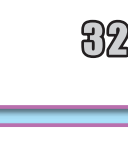
① ダンシングフィット 317
② 毎週木曜
③ 12:45～13:30
④ 真正スポーツセンター
ミーティングルーム
⑤ Yuki
Zumba®Fitnessインストラクター
Zumba®Goldインストラクター
介護専門レクリエーション指導者



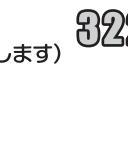
Aパターン
① 癒しのヨガ
② 月2回金曜(都度お知らせします)
③ 10:00～10:45
④ 真正体育センター 和室
⑤ 11:15～12:00
⑥ 真正スポーツセンター
ミーティングルーム
⑦ ミオ
全米ヨガアライアンスRYT200
マタニティヨガTT



① 身体調律メソッド
② 月2回金曜(都度お知らせします)
③ 10:00～10:45
④ 真正スポーツセンター
ミーティングルーム
⑤ 11:15～12:00
⑥ 真正体育センター 和室
⑦ sayo_c



Bパターン
① 身体調律メソッド
② 月2回金曜(都度お知らせします)
③ 10:00～10:45
④ 真正スポーツセンター
ミーティングルーム
⑤ 健幸ボクシングメソッド
⑥ 月2回金曜(都度お知らせします)
⑦ 11:00～11:45
⑧ 真正スポーツセンター
ミーティングルーム
⑨ sayo_c



① 身体調律メソッド
② 月2回金曜(都度お知らせします)
③ 12:45～13:30
④ 真正体育センター 和室
⑤ 健幸ボクシングメソッド
⑥ 月2回金曜(都度お知らせします)
⑦ 13:45～14:30
⑧ 真正体育センター 和室
⑨ sayo_c
NESTA—PFT認定トレーナー&
ファンクショナルアナトミー スペシャリスト
JSPO/バレーボールコーチ



① 楽しいフラダンス 314
② 第1・2・3金曜
③ 13:30～14:15
④ 真正スポーツセンター
ミーティングルーム
⑤ 坂野 さつき
フラ ハーラウ オ プアリリア



講座の見かた

① 講座名	講座番号
② 開設曜日	
③ 開設時間	
④ 開設場所	
⑤ 講師名・資格等	

講師写真

体力維持・増進講座

受講料 会員 1回 200円
非会員 1回 400円

- ① トレーニングマシン利用 501
② 毎週火曜～土曜
(祝日・休館日を除く)
③ 10:00～20:00
(最終受付19:30、土曜日のみ17:30)
④ 真正スポーツセンター
トレーニングルーム

※講習を受けないと利用できません。



トレーニング講習会 無料

日時 毎月第3日曜日
9時30分～

場所 真正スポーツセンター

申込先 スポーツクラブ事務局

「広報もとす」をご覧ください。

協賛会員

HIMARAYA

入会特典

入会時にヒマラヤ全店で使える
おトクな商品値引券進呈!

お気軽グルメ庵

潮音坊

入会特典

平日にランチ(松花堂セット)を注文
された方は会員証の提示で5%割引!

