

## すぎなみ区 大宮前体育館





7月~9月

### 夏のおすすめプログラムのご案内



# シ 子どもにおすすめ き



#### サッカースクール SKY

元サッカー日本代表をはじめ、ライセンス所有者が直接指導します。 サッカー を通してスキルの向上だけでなく、心身の成長も図れるように指導いたします。

曜日 月曜

時間 U08(小学1,2年生)15:50~16:50

U10(小学3,4年生)16:50~17:50

U12(小学5,6年生)17:50~18:50

料金 ¥20,000

回数 全10回

定員 各クラス25名

講師 サッカースクールSKY講師

#### bj バスケットボールスクール

bjリーグアカデミーコーチングスタッフが テクニック・スキルの指導を行います。 また、礼儀や道徳心などあわせて指導す ることで、心をはぐくむ活動も行います。

曜日 月曜

時間 小学1.2.3年生 16:50~17:50

小学4.5.6年生 17:50~18:50

料金 ¥10,000

回数 全10回

定員 各クラス30名

講師 bjリーグアカデミー コーチングスタッフ 曜日 火曜

時間 初級 16:30~17:30

いやりや協調性を育てます。

中級 17:35~18:35

キッズ空手

楽しく、おもしろく、礼儀正しくをモッ

トーに空手を通して強い体と強い心、思

料金 ¥9,000

回数 全9回

定員 各クラス20名

講師(株)強者



#### 大人向け教室&講座

## フラダンス 金曜

基本となるリズムのとり方や簡単なステップなどを練習していきますので、はじめての方でも安心してご参加いただけます。

曜日 金曜

時間 19:50~20:50

料金 ¥13,000

回数 全13回

定員 20名

対象 15歳以上(中学生を除く)

講師 なぎさ

☎ 03-3334-4618 営業時間 9:00~21:00 休館日 毎月第3 火曜日

#### 機能調整腰痛ケア

あらゆる方向に背骨を動かすことで腰痛やむくみ、冷えなどの体の不調を軽減していきます。

曜日 月曜

時間 11:00~12:15

料金 ¥10,000

回数 全10回

定員 10名

対象 15歳以上(中学生を除く)

講師 横山



お気軽にお問い合わせ下さい
杉並区大宮前体育館

## 健康貯金はじめました

フレイルという言葉をご存知ですか?フレイルは日本語で"虚弱"と訳され、年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態のことです。今から健康貯金をはじめることで健康寿命を延ばし、要介護状態になることを1日でも先に延ばすことができます。健康貯金では、フレイルチェックをはじめ貯筋、美活などさまざまなお話や体操を用意させていただきます。

日程 毎月 月末木曜

時間 11:00~15:00のうち1時間程度

料金 無料

場所 大宮前体育館 多目的室

定員 15名 対象 中高年向け

持ち物 動きやすい服装、室内ばき

飲み物、タオル



## オリンピック・パラリンピック特集



## はじめてのフェンシングを オリンピック選手と体験しよう!

大宮前体育館にフェンシングの選手たちがやってくる! みんなで一緒に体験&試合をして楽しもう!

日時

8月11日(十)午後7時~午後8時30分

料金

¥200

会場

大宮前体育館 大体育館

対象

どなたでも(未経験者・興味のある方大歓迎!)

申込み

直接、または電話にて受付(定員になり次第終了)

持ち物

運動のできる服装、体育館履き、タオル、飲み物







#### ゴールボール体験会!

パラリンピック種目である"ゴールボール"を体験してみません か?目隠しをして音のなるボールを転がし、ゴールに入れること で得点するチームスポーツです。

日時

第2火曜 19:00~20:50

料金

¥500~

会場

大宮前体育館 大体育館 または 小体育室

対象

どなたでも(未経験者・興味のある方大歓迎!)

申込み

当日に直接会場へ

持ち物

運動のできる服装、体育館履き、タオル、飲み物



#### サウンドテーブルテニス体験会!

こちらもパラリンピック種目の"サウンドテーブルテニス (STT)"。目隠しをして音のなるピンポン玉を転がしネットの下 を通して得点するスポーツです。



偶数月の第1日曜 9:00~13:00

料金

無料

会場

大宮前体育館 大体育館 または 小体育室

対象

どなたでも(未経験者・興味のある方大歓迎!)

申込み

当日に直接会場へ

持ち物

運動のできる服装、体育館履き、タオル、飲み物



