

きよすスポーツクラブ プログラム

No.	種目	対象	曜日	時間	内容	講師	場所	定員
①	親子健康体操教室	未就園児童と親	木	11:30～12:30	親子で楽しく身体を動かしましょう。親子のふれあいを通して心とカラダをリフレッシュします。	長谷川 圭亮 (JWA健康ウォーキング指導士)	ARCO清洲サブホール	20組
②	シニア健康体操教室	60歳以上男女	木	10:00～11:00	手足の指やふくらはぎ、背中の肩甲骨を楽しみながら動かすことでカラダを改善します。日々の生活に運動習慣を身につける手法を伝授します。	長谷川 圭亮 (JWA健康ウォーキング指導士)	ARCO清洲サブホール	20人
③	ピラティス基本(昼)	一般男女	水	10:30～11:30	ピラティスは姿勢改善のプログラムです。体の内側の筋肉に意識を向けることにより肩こり、腰痛、内蔵機能、婦人系の機能までも改善に導きます。また、美しい姿勢を保つことに効果的です。	栗野 薫 (インストラクター)	ARCO清洲サブホール	30人
④	ピラティス基本(夜)	一般男女	火	19:00～20:00		栗野 薫 (インストラクター)	ARCO清洲3F研修室	30人
⑤	バレトン基本(昼)	一般男女	金	10:30～11:30	「フィットネス」、「バレエ」、「ヨガ」の3つのエクササイズを融合させたプログラムです。素足で行うことにより足裏の感覚を目覚めさせ、バランスの良い身体を作ります。	栗野 薫 (インストラクター)	ARCO清洲サブホール	30人
⑥	バレトン基本(夜)	一般男女	金	19:00～20:00		栗野 薫 (インストラクター)	ARCO清洲3F研修室	30人
⑦	ヨガ教室(昼)	一般男女	木	13:30～14:30	初めてヨガに取り組む方にお勧めのクラスです。呼吸法から一つひとつのポーズまで分かりやすく丁寧に進めていきます。そこから少しずつバリエーションを拡げることで体幹の強化も期待できます。	佐藤 延代 (公認スポーツ指導者)	ARCO清洲サブホール	30人
⑧	ヨガ教室(夜)	一般男女	金	18:00～19:00		佐藤 延代 (公認スポーツ指導者)	ARCO清洲3F研修室	30人
⑨	ニュースポーツ教室	小学生男女一般	第2,4土	10:00～11:30	「キンボール」「ビーチボール」「カラーリング」「スポーツ吹き矢」などのニュースポーツを楽しみます。	清須市スポーツ推進委員	新川小学校体育館	20人
⑩	ランニング教室	小・中学生一般男女	第1,3土	9:00～11:00	走り方の基礎を学ぶ教室です。基本となるフォーム作りを中心にわかりやすく指導します。	清須ランナーズクラブ	みずとぴあ庄内周辺コース	20人
⑪	卓球教室	小学生男女			卓球の基礎練習からゲームまでを行います。経験豊富な指導者による楽しいクラスです。	清須市体育協会卓球協会	ARCO清洲サブホール	20人
⑫	弓道教室	中学生以上男女	水	19:00～20:00	弓道の基本的な技術の習得を目標としています。初心者の射技基本体の練習から始めます。	清須市体育協会弓道部会	ARCO清洲4F弓道場	15人