



まどかパーク総合体育館

TEL 092-503-0021 FAX 092-503-5546

〒816-0902 大野城市乙金618-12

【開館時間】午前9時～午後10時

【休館日】毎月第3木曜日(祝日の場合は翌平日)・
年末年始(12/28～1/4)

令和6年度 まどかスポーツクラブ(年間計画)

まどかスポーツクラブでは、市民の皆様の健康維持・増進を目的とし、より多くの方が身近な場所で自分のレベルに応じた運動・スポーツを選択できるように、多種多様な種目の教室を開催します。また、スポーツ初心者及び運動が苦手な子どものために、運動の基礎づくりとなるよう実施する予定です。教室の詳しい日程や募集要項は開催の約2カ月前に広報「大野城」または大野城市スポーツ協会のホームページにも掲載しております。ご確認いただき、ぜひお申込みください。

4月~7月	月	火	水	木	金	土
10:20 ~ 11:40	教室名	ロコモ予防体操	アクアピクス	膝・腰元気体操		
	場 所	中央コミ	スポーツクラブフェニックス	東コミ		
	定 員	25名	15名	25名		
	参加料	4,000円/10回	4,000円/7回	4,000円/10回		
13:20 ~ 14:40	教室名	バランスエクササイズ	シニア元気アップ体操	スタイルアップ	背骨の調律エクササイズ	子ども走り方体験
	場 所	東コミ	南コミ	中央コミ	北コミ	東コミ
	定 員	25名	23名	25名	25名	小学生20名
	参加料	4,000円/10回	4,000円/10回	4,000円/10回	4,000円/10回	3,000円/5回
19:20 ~ 20:40	教室名	リラックスヨガ	ゴルフ		デトックスヨガ	
	場 所	北コミ	インターゴルフ		南コミ	
	定 員	25名	5名		25名	
	参加料	4,000円/10回	15,000円/8回		4,000円/10回	

7月 ~ 8月	教室名	子ども体操体験	子ども体操体験	子ども体操体験	子ども体操体験	子ども水泳体験	子どもゴルフ体験
	対 象	幼児	小学生	幼児	小学生	小学生	小学4年~中学3年
	場 所	南コミ	南コミ	東コミ	東コミ	スポーツクラブフェニックス	スカイゴルフ外都カントリー
	定 員	15名	20名	15名	20名	100名	8名
	参加料	3,000円/5回	3,000円/5回	3,000円/5回	3,000円/5回	3,000円/4回	7,000円/4回

9月~12月	月	火	水	木	金	土
10:20 ~ 11:40	教室名	スロージョギング	アクアピクス	姿勢調整トレーニング		親子ボール遊び
	場 所	総合体育館	スポーツクラブフェニックス	南コミ		中央コミ
	定 員	20名	15名	25名		10組
	参加料	4,000円/10回	4,000円/7回	4,000円/10回		3,000円/5回
13:20 ~ 14:40	教室名		シニア元気アップ体操	貯筋運動ストレッチ	体幹エクササイズ	背骨の調律エクササイズ
	場 所		中央コミ	北コミ	中央コミ	北コミ
	定 員		25名	25名	25名	25名
	参加料		4,000円/10回	4,000円/10回	4,000円/10回	4,000円/10回
19:20 ~ 20:40	教室名	姿勢改善ヨガ	ゴルフ		リラックスヨガ	
	場 所	北コミ	ハミングバード		東コミ	
	定 員	25名	5名		25名	
	参加料	4,000円/10回	15,000円/8回		4,000円/10回	

1月~3月	月	火	水	木	金	土
10:20 ~ 11:40	教室名	ロコモ予防体操		体感ストレッチ		
	場 所	北コミ		南コミ		
	定 員	25名		25名		
	参加料	4,000円/10回		4,000円/10回		
13:20 ~ 14:40	教室名	ダンスエアロピクス	シニアリズム運動	美姿勢エクササイズ	シェイプエクササイズ	すっきりエアロピクス
	場 所	中央コミ	東コミ	南コミ	北コミ	北コミ
	定 員	25名	25名	25名	25名	25名
	参加料	4,000円/10回	3,200円/8回	4,000円/10回	4,000円/10回	4,000円/10回
19:20 ~ 20:40	教室名	アロマルーシー			ボディメイクヨガ	
	場 所	北コミ			南コミ	
	定 員	25名			25名	
	参加料	4,000円/10回			4,000円/10回	

注意 ※ 年間計画掲載のため、感染症拡大防止や施設などの都合により予告なく、開催変更や中止となる場合があります。
※ 各教室のお問い合わせは、まどかパーク総合体育館 ☎092(503)0021 スポーツ教室担当まで

令和6年度 まどかスポーツクラブ教室一覧表



一般の教室

教室名	教室内容
アクアビクス	音楽に合わせて楽しみながら、水の抵抗を利用し、少しの運動でエネルギーを消費しましょう！心地よい疲労感でさまざまな痛みを改善・予防するエクササイズを効率的に行います。
アロマルーシー	タイ式のヨガ「ルーシーダットン」という自己整体法をベースに独自の呼吸法を用いて美しい姿勢で疲れにくい体をつくっていきましょう！
ゴルフ	クラブの種類やゴルフ用語など基礎から学び、今年こそ！ゴルフを始めましょう♪（クラブ貸出あり）
シェイプエクササイズ	エアロビクスを中心に様々なエクササイズを取り入れながら、理想のシェイプされたスタイルを目指しましょう！
姿勢改善ヨガ	ヨガのポーズで体のさまざまな不調の原因となる姿勢を改善し、心地よく過ごしましょう！
スタイルアップ	さまざまな道具を使ったエクササイズで健康的に体を引き締めスタイルアップしましょう！
体幹エクササイズ	深層部にあるインナーマッスルを鍛えることで、持久力のある怪我しにくい強くてしなやかな体をつくりましょう！
ダンスエアロビクス	音楽に合わせて楽しく踊りましょう！有酸素運動で脂肪燃焼を目指しましょう！
美姿勢エクササイズ	綺麗な姿勢を身につけることで、体の歪み、コリ、不調などを改善していきましょう！
ボディメイクヨガ	単に痩せたり体重を落としたりするだけでなく、理想的な引き締まった健康的な体を目指してトレーニングを行いましょう。
リラックスヨガ	多忙でストレスフルな人もリラックスヨガで静かに自分を見つめ直す時間を持ち、心身ともにリフレッシュしましょう！
ロコモ予防体操	年齢とともに減少する筋肉の衰えを防ぐため、下肢筋力アップや膝・腰を動かしやすい運動を行います。快適な日常生活が送れる体づくりをしましょう！（イスを使用します）
バランスエクササイズ	柔軟性やバランス感覚を向上！！つまずきや転倒の予防をしましょう。
膝・腰元気体操	膝・腰が気になる方にオススメ！！体の仕組みを学びながら、健康な体を作るために必要不可欠なことを学びましょう。
シニア元気アップ体操	初めて運動する方も安心。元看護師が楽しくボールやチューブを使用し、足・腰を強くする運動を行います！
スロージョギング	おしゃべりができるくらいの速度でジョギング！運動強度はマイペースでOK！生活習慣病の予防や脳の活性化などの効果が得られます。
貯筋運動ストレッチ	基礎代謝は筋肉量で決まります！筋肉の減少が気になっていませんか？筋肉を貯める「貯筋」をすることで、運動機能向上を目指しましょう！
シニアリズム運動	メタボ改善に繋がる有酸素運動です。明るく楽しくリズムに合わせて体を動かし、運動不足を解消しましょう！
背骨の調律エクササイズ	人間本来の自然な身体の運動や心と体の健やかさを取り戻すために誕生したエクササイズで、機能的に動かせる体と心づくりを目指しましょう！
デトックスヨガ	老廃物を排出してスッキリとした体へ！内側から体を温めることで新陳代謝の向上や血行促進、むくみや冷えの解消、全身の疲労回復に繋がります。
姿勢調整トレーニング	猫背や反り腰など体の不調を改善し、歪みがちな姿勢を整え日頃の習慣を見直しましょう！
体感ストレッチ	体感とは体で感じることや体の感覚です。ストレッチで筋肉の伸び縮みや骨の動きを感じ、自分自身の体を知ろう！
すっきりエアロビクス	体と心のスタミナを補充し、気持ちよく汗を流してスッキリしましょう！



子どもの教室

教室名	対象	教室内容
子ども走り方体験	小学生	運動の基礎となる走り方を学び、楽しみながら運動能力UPを目指しましょう！
子どもドッジボール体験	小学生	ドッジボールの基本となる「ボディキャッチ」や「スローイング」を楽しみながら身につけよう。球技系の基本で能力向上、体力向上を目指しましょう！
子どもバスケットボール体験	小学生	バスケットボールの基本となる「パス」「ドリブル」「シュート」といった動作やゲームで攻守などを楽しみながら習得し運動能力向上を目指しましょう！
子どもサッカー体験	小学生	サッカーに必要な「運ぶ」「止める」「蹴る」といった動作を習得し、ゲームなどで攻守を楽しみながら学び、能力向上や体力向上を目指しましょう！
親子ボール遊び	未就学児と保護者	あっちこっちへコロコロ転がるボールの特性を体感しよう。子どもとコミュニケーションを取りながら、手や足、体全体の動きを学ぶことで巧みな動作を身につけよう。
子ども体操体験	幼児・小学生	成長の著しい幼児、児童を対象に日頃体験できないトランポリンやマット運動等を行い、楽しみながら運動機能の向上を目指そう！集団で行うことでの協調性も身に付けましょう！
子ども水泳体験	小学生	水の苦手な子どもから参加でき、集団行動をしながら水で遊ぶ楽しさや水嫌い克服の達成感を夏休みに味わいましょう！（2部制各50名）
子どもゴルフ体験	小学生・中学生	ゴルフ未経験の子どもがゴルフのマナーや知識を学び、最終日は実際のゴルフコースを回り楽しく体験しましょう！（クラブ貸出あり）



まどかスポーツクラブにご参加いただく皆様へ

01 参加申し込みについて

- 所定の申込用紙またはWEB申込に必要な事項を記入または入力の上、お申込みください。申込用紙は、大野城市役所5階スポーツ課・総合体育館・各コミュニティセンターに設置しています。大野城市スポーツ協会HPからダウンロードも可能です。※ハガキでのお申込みは総合体育館のみ受付けます。なお、記載事項の不備があると応募とみなしませんので、ご注意ください。※WEB申込は、広報「大野城」掲載のQRコードまたは大野城市スポーツ協会ホームページから申込できます。
- 同一期に、**お一人様最大3教室まで**、お申込みいただけます。定員都合上、すべての教室を受講できない場合がありますので、予めご了承ください。
- 定員以上の申込みがあった場合は、主催者による抽選とし、以下の優先順位で参加者を決定いたします。
①初めて参加される方(2年以上参加が無い方)②前期、同教室に落選された方

02 当選通知について

- 当選者へは、開催要項・注意事項・受講料ご入金のお知らせ等を送付いたします。
- 落選の連絡はいたしませんので、予めご了承ください。

03 受講料について

- 受講料は教室開催初日に一括前納でお支払いいただきます。お釣りのないようにご準備ください。
- 入金済みの受講料は、原則として**返金はいたしません**のでご了承ください。

04 受講キャンセルについて

- 受講の全日程をキャンセルする場合、**教室第1回開催日の1週間前まで**に下記お問い合わせ先にお申し出ください。無断キャンセルをされた方については、次回開催の教室に当選できなくなることがありますので予めご了承ください。

05 教室の出欠席について

- 遅刻・欠席をされる場合**は、教室が始まる前までに必ず下記お問合せ先にご連絡ください。

06 教室の休講について

- 天災地変・講師の急病などやむをえない事情により臨時休講となる場合があります。その場合、教室の**振替はいたしません**のでご了承ください。(臨時休講の場合は、ご登録の連絡先へお電話いたします。)

07 受講上の注意

- お子様連れの受講はご遠慮いただいております。(子どもの教室は除く)
- 講師や他の受講生にご迷惑を及ぼす行為となる場合、受講をお断りすることがあります。**
- 教室内での物品の販売・勧誘は固くお断りします。
- 受講は、ご本人さまのみとさせていただきます。(代理出席不可)
- 貴重品の紛失・盗難など、一切責任を負いかねます。各自での管理をお願いいたします。
- 皆様が気持ち良く受講していただくために…
◇携帯電話はマナーモードに設定の上、ご使用はお控えください。緊急の場合は、教室外での対応をお願いします。また、動画の撮影はご遠慮ください。

08 その他

- 教室開催期間中、写真撮影をさせていただく場合があります。広報誌等に掲載する場合もありますので予めご了承ください。
- 講師や受講生の方々の住所・電話番号はお問い合わせがあってもお教えできかねます。
- お車でお越しの方へ…
◇駐車場は台数に限りがあり、教室受講で占有することはできかねます。満車になる場合もありますのでご了承ください。

お問合せ先

TEL 092-503-0021

まどかパーク総合体育館