

日本代表選手による

ドッジボールの好きな子集まれ！！

# 『ドッジボール教室』イベント

## 11月16日(土)開催！！

【受付開始日】10月16日(水)10:00～



### 【指導者紹介】



山本 凜 選手  
大阪府  
マルチボール  
日本代表選手



高橋 翔輝 選手  
奈良県  
マルチボール  
日本代表選手

日本ドッジボール協会所属の日本代表選手による教室です。

### 【ドッジボールの魅力とは？】

- 男女問わず親子でも参加できる！（運動が苦手でも簡単）
- 「自主性」「自己責任」「向上心」が培える！
- 子供たちの積極性を最大限に引き出し、運動能力を高めることができる！

**日本トップレベルの高い技術を直接体験できます！**

#### 【時間】

①10:00～11:45

#### 【対象】

年長・小学生(未経験者)と保護者 ※お子様のみの参加可

【クラス内容】運動の基本動作である投げる・構える・受けるという動作を、身近なスポーツであるドッジボールを通して習得できるクラスです。親子でもご参加いただけますので、一緒に楽しみながらドッジボールの素晴らしさを体感してください。

【参加費】1,500円(税込) 【定員】40名

#### 【時間】

②13:30～15:15

#### 【対象】

小学生～(ドッジボール経験者・得意なお子様)

【クラス内容】学校や遊びを通してドッジボールの経験があるお子様及びドッジボール競技に参加経験のあるお子様を対象としたクラスです。日本代表選手からドッジボールのテクニックについて直接指導を受けることでスキルアップを目指します。

【参加費】1,500円(税込) 【定員】40名

【持ち物】室内シューズ・動きやすい服装・タオル・飲料水

【ご予約はこちらまで】 松原市民体育館 072-337-0270

# コース型教室のご案内

## 松原市民体育館

曜日	教室名称	時間	参加費 (税込)	実施内容	体験料
月曜日	月曜リラククスヨガ	9:30~10:30	6,900円【10回】	リラククスを目的とし、初心者でも安心してできるヨガです。	690円
	大人卓球教室①	10:50~11:50	8,900円【10回】	初心者の方を対象に基礎から楽しく卓球のスキルを学びます。	890円
	熟年健康体操	15:10~16:30	7,800円【10回】	色々な運動や脳トレを通して心と体の若返りを目指します。	780円
	ダンシングスターズ	(3歳~小学3年) 16:00~16:45 17:00~18:00	10,320円【12回】 (ハッピースターズ)	13,080円【12回】 (経験者・レベルアップクラス)	年齢やスキルに応じてクラス分けを行います。チームでの演技を楽しみながらダンススキルの向上を目指します。
(3歳~小学3年) 18:00~19:00		1,090円			
(小学4年~6年) 19:00~20:00 (中学生)		1,090円			
火曜日	運動+脳トレ	10:00~11:00	5,440円【8回】	ゲームや脳トレの要素を含む簡単な運動を通して心身の活性を図ります。	680円
	筆ペン・ボールペン字教室	13:00~14:30	6,720円【6回】 (テキスト代別途)	筆ペン・ボールペンで美しい文字を書くことを目指します。	1,120円
	ピラティス	16:00~17:00	6,900円【10回】	ピラティスを通して美しく動きやすい身体づくりを目指します。	690円
	子どもバスケットボール教室 (大阪エヴェッサ)	(小学生) 18:00~19:20	17,000円【10回】	初心者を対象に基礎からバスケットボールの技術を学びます。 経験者を中心にバスケットボールのスキルアップを目指します。	1,700円
		(経験者・中学生) 19:30~20:50			
テニス①	21:20~22:40	15,500円【10回】	アリーナでの硬式テニスでコーチや仲間と楽しく汗を流しましょう。	1,550円	
水曜日	水曜ハタヨガ	9:30~10:30	6,900円【10回】	簡単なヨガのポーズと呼吸を組み合わせ心身の調和を目指します。	690円
	大人卓球教室②	15:15~16:45	8,900円【10回】	初心者の方を対象に基礎から楽しく卓球のスキルを学びます。	890円
	キッズ総合スポーツスクール	15:30~16:30 (年少~年中) 16:30~17:30 (年長~小学3年)	6,600円【3回】	スポーツ科学と幼児教育を融合したプログラムで心身の発達を助けます。 様々なスポーツを通して楽しく運動能力とチャレンジ精神を養います。	2,200円
木曜日	木曜リラククスヨガ	9:30~10:30	6,900円【10回】	リラククスを目的とし、初心者でも安心してできるヨガです。	690円
	オリジナル健康体操	10:45~11:45	6,900円【10回】	腰痛・肩こり・ひざ痛の予防改善のストレッチを行います。	690円
	運動塾 子ども体操教室	15:30~16:30 幼児(3歳~年長) 16:40~17:40	10,680円【12回】	跳箱・マット・鉄棒中心に練習します。コナミスポーツ運動塾のカリキュラムに沿って、一人一人丁寧に体操技術の指導を実施します。	890円
		児童1(小学生) 17:50~18:50			
		児童2(8級以上)			
よるヨガ	19:30~20:30	6,900円【10回】	リラククスと体のメンテナンスを目的としたヨガです。	690円	
金曜日	フラダンス	10:00~11:00	6,900円【10回】	ゆっくりとした手の動きやステップでハワイのダンスを取得します。	690円
	運動塾 子ども体操教室	15:30~16:30 幼児(3歳~年長) 16:40~17:40	10,680円【12回】	跳箱・マット・鉄棒中心に練習します。コナミスポーツ運動塾のカリキュラムに沿って、一人一人丁寧に体操技術の指導を実施します。	890円
		児童1(小学生) 17:50~18:50			
		児童2(8級以上)			
テニス②	21:20~22:40	15,500円【10回】	アリーナでの硬式テニスでコーチや仲間と楽しく汗を流しましょう。	1,550円	
土曜日	ベーシックヨガ	15:15~16:15	6,900円【10回】	ヨガ初中級者を対象にしっかりと心身の調整を行います。	690円
	子ども体操教室	13:30~14:30 幼児(年少~低学) 14:35~15:35	7,500円【10回】	跳箱・マット・鉄棒中心に、段階指導を行い「級」の合格を目指します。時には楽しく、時には真剣に取り組めるようにメリハリのある指導を行います。	750円
		幼児児童(年長~小2) 15:40~16:40			
		児童(小1~小5) 16:45~17:45			
上級(コーチ認定)					

## 松原市民道夢館

月曜日	チアリーディング	15:30~16:30 幼児児童(4歳~小1) 16:40~17:40	11,520円【12回】	ダンス・組体操・タンブリング練習を通してチームワークを育みます。	960円
		児童(小2~小6)			
火曜日	筆ペン・ボールペン字教室	10:00~11:30	6,720円【6回】 (テキスト代別途)	筆ペン・ボールペンで美しい文字を書くことを目指します。	1,120円
	からだ整えるヨガ	18:30~19:30	5,600円【8回】	ヨガのポーズや呼吸法により心身のメンテナンスを行います。	700円
水曜日	やさしい朝ヨガ	10:00~11:00	6,900円【10回】	ヨガで心身の調整を行います。前半は足ほくしを丁寧にしています。	690円
	大人卓球教室	10:00~11:30	8,900円【10回】	初心者の方を対象に基礎から楽しく卓球のスキルを学びます。	890円
	リラククスヨガ	19:30~20:30	6,900円【10回】	リラククスを目的とし、初心者でも安心してできるヨガです。	690円
木曜日	やさしいヨガ	10:00~11:00	6,900円【10回】	足腰のほくしを中心とした初級レベルのヨガです。	690円

11月は無料体験実施！お問い合わせはこちら ⇒ 松原市民体育館:072-337-0270