



特定非営利活動法人

あまスポーツクラブ

2024年度 受講者募集!

健康で楽しく 健やかな体を!



なわとび



バランスボール



ジャズヒップホップ



バスケットボール



ヨガ



フラダンス



健康体操



バドミントン



スポーツ吹き矢



のびのび運動



エクササイズ

お申し込み・お問い合わせ

あまスポーツクラブ事務局

〒490-1104 あま市西今宿馬洗 56 番地

受付時間 火～土 9:00～13:00

休日 日・月・年末年始(12/29～1/3)

TEL・FAX 052-977-7484
携帯電話 080-7657-8839

HP <https://ama-sports-club.jimdo.com/>

あまスポーツクラブ 検索

E-mail ama-sports-club@clovernet.ne.jp



「あかるく元気にいつまでも」「まわりの仲間といつまでも」あまスポーツクラブは「誰でも気軽に楽しく」スポーツに親しめる場づくりを地域の皆さんと共に進めます。

年間講座のご案内(申し込み方法は2024年2月号のあま市広報をご覧ください)

1 毎月第1・3火曜日 17:15~18:15

まっちゃんのなわとび教室 講師 粕尾 将一
(講師の都合により6月からの開講となります)

対象:小学生/七宝総合体育館

前跳びや交差跳び等を中心に、様々な縄跳びに取り組んでいきます。楽しく運動しながら上達による達成感や成功体験を得ることで、スポーツに必要な基礎能力の向上を目指します。

7 毎月第2・4火曜日 19:00~20:30

エレガンスヨガ 講師 大橋 静香

対象:一般/甚目寺総合体育館

姿勢から呼吸を整えていき、毎日が楽しく、穏やかに、健やかに過ごしていけることを目指します。

13 毎月第2・4水曜日 15:45~16:45

親子のびのび運動 講師 古田 里紗

対象:年少・年中・年長の親子/甚目寺総合体育館

親子や友達と楽しくリズムに乗って体を動かします。ダンスの動きを取り入れ、発達に応じて柔軟性を養っていきます。

19 毎月第2・4木曜日 13:30~15:00

スポーツ吹き矢 講師 武田 忠夫

対象:一般/上萱津コミュニティ防災センター

ゆったりした大きい呼吸で準備体操、基本動作、吹き矢練習、整理体操を健康な腹式呼吸で楽しく行います。

2 毎月第1・3火曜日 18:30~19:30

まっちゃんのなわとび教室(上級クラス) 講師 粕尾 将一
(講師の都合により6月からの開講となります)

対象:小・中学生/七宝総合体育館

二重跳びが跳べる人を対象に、発展的な縄跳びに取り組みます。音楽に合わせて跳ぶ、応用技への挑戦など多様な運動経験を育むとともに、競技スポーツに関する知識も学べます。

8 毎月第1・3水曜日 10:00~11:00

シニアバランスボール 講師 三浦 あかり

対象:60歳以上/七宝総合体育館

バランスボールに座り、音楽に合わせて手足を動かす有酸素運動です。ボールに座るだけで体幹を鍛えることができます。無理なくできるので、運動が初めての方へオススメです。

14 毎月第2・4水曜日 19:00~20:30

夜のリラクゼーションヨガ 講師 Mary

対象:一般/七宝総合体育館

ゆったりとした呼吸に合わせて全身をくまなく動かすリラックス系のヨガです。初心者の方にもおすすめです。

20 毎月第1・3金曜日 10:00~11:00

骨盤ワーク 講師 長谷川 教子

対象:一般/七宝総合体育館

寝ころんでゴロゴロしながら誰でもできる自力整体体操で、Before & Afterを実感していただけるのが魅力の一つです。様々な不調にアプローチしましょう。

3 毎月第1・3火曜日 18:30~19:45

ジャズヒップホップ 講師 富田 直子

対象:小学3年生以上(初心者)/甚目寺総合体育館

基礎からゆっくり、しっかり練習していきますから、ダンスが初めてのお子さんでも大丈夫!曲に合わせて楽しく踊りましょう!

9 毎月第1・3水曜日 10:00~11:00

ココロとカラダを整えるヨガ 講師 長谷川 教子

対象:一般/甚目寺総合体育館

季節の移り変わりを感じながら、呼吸とポーズを楽しみます。自分を慈しむように、ココロとカラダを整えましょう!

15 毎月第1・3木曜日 10:00~11:30

開運美姿勢ヨガ入門 講師 永松 洋枝

対象:一般/甚目寺総合体育館

心も体も健康であることを基本と考えて、ヨガで姿勢を整え、美しい姿勢のカギを握る肩甲骨、背骨、骨盤、股関節を中心に、身体の柔軟性と歪みを修正するポーズを取り入れていきます。

21 毎月第1・3金曜日 19:00~20:30

ビューティーヨガ 講師 大橋 静香

対象:一般/七宝総合体育館

体・呼吸・心のバランスを整えて、心地よい日々を過ごしていきましょう。

4 毎月第2・4火曜日 10:00~11:00

やさしいバレトン 講師 三浦 あかり

対象:一般/七宝総合体育館

フィットネス、バレエ、ヨガの3つの要素を組み合わせたエクササイズです。シンプルな動きですが筋肉に刺激を与えるため、基礎代謝がアップしダイエット効果も期待できます。

10 毎月第1・3水曜日 13:30~14:30

健康フラダンス 講師 山崎 歩

対象:一般/七宝総合体育館

ゆったりとリラックスできるハワイアンミュージックに乗せてステップを踏み、しなやかに踊ります。全身を使うので、シェイプアップ効果も期待できます。

16 毎月第1・3木曜日 17:30~18:30

キッズバランスボール 講師 三浦 あかり

対象:小学生/七宝総合体育館

鬼ごっこ、だるまさんがころんだなど、バランスボールを使って遊びます。体幹強化、体力の向上を目指します。

22 毎月第2・4金曜日 10:00~11:00

ハッピーヨガ 講師 長谷川 教子

対象:一般/七宝総合体育館

呼吸と共に体を動かして、筋力や柔軟性のアップを目指します。ヨガのポーズで心と体を心地よく整えましょう!

5 毎月第2・4火曜日 13:30~15:00

バランスボール 講師 富田 直子・杉藤 晃代

対象:一般/甚目寺総合体育館

バランスボールは、リハビリから生まれた関節に負担の少ないエクササイズです!室内で手軽に有酸素運動ができ、骨格を正常な位置に整える効果が期待できます。

11 毎月第2・4水曜日 10:00~11:00

ビューティフラダンス 講師 山崎 歩

対象:一般/甚目寺総合体育館

初心者の方のフラダンスの基本ステップ、基本の踊りをレッスンしていきます。フラダンスを通して体幹、骨盤を整えて、美しい姿勢を保ちながら踊ります。

17 毎月第2・4木曜日 10:00~11:30

健康エクササイズ 講師 大嶋 美登

対象:60歳以上/甚目寺総合体育館

広い会場で、ボールやストレッチボールでの運動、その他ゲームや脳トレ、健康講座と体操もあります。自身の体力にあわせて健康づくりを生活習慣に。楽しい90分です。

23 毎月第2・4土曜日 19:00~20:00

エアロビクス初級 講師 藤城 舞衣

対象:一般/美和情報ふれあいセンター

音楽に合わせて楽しくからだを動かすエクササイズです。はじめての方が安心して楽しめる内容です!

6 毎月第2・4火曜日 19:00~20:30

ジュニアバスケットボール 講師 同朋大バスケ部

対象:小学生/甚目寺東小学校体育館

バスケの基本であるパス、ドリブル、シュートを基礎から練習していき、バスケの楽しさに触れていきます。

12 毎月第2・4水曜日 13:30~15:00

脳も鍛える健康体操 講師 森 伊佐子

対象:一般/上萱津コミュニティ防災センター

脳トレ、筋トレを中心に身体を動かし、体力を維持できるようにしていきます。

18 毎月第2・4木曜日 10:00~11:30

老化を遠ざけるヨガストレッチ 講師 永松 洋枝

対象:一般/甚目寺総合体育館

年齢とともに低下する筋肉の柔軟性を高めます。普段使わない体の奥の筋肉も動かして、疲れにくい体を目指します。

24 毎月第2・4土曜日 19:00~20:30

バドミントン入門 講師 藤田 務

対象:小学3年生以上/七宝北中学校体育館

楽しくバドミントンができるように、基本的な技術の練習をしたり、ルールを覚えたりします。