

キッズ

① ACP こども運動コース

スポーツを知り尽くした日本スポーツ協会が考案した、運動嫌いな子どもでも楽しみながら体を動かせる「アクティブ・チャイルド・プログラム (ACP)」を中心に、ボール・マット運動などの基本運動やリズム体操など多彩なプログラムを楽しむ中でコミュニケーション能力を育みながら運動能力を引き出します。

対象 : 5歳 (※令和5年度中に5歳になる方) ~小学生
 定員 : 20名
 受講料 : 5,000円 (全12回分)

※新規の方は、別途
 会費 1,500円 + 保険料 800円をお支払いください。

開催日時 : 1~3月の毎週土曜 14:50~15:50

場所 : 浜島 B&G 海洋センターアリーナ



スポーツが苦手なお子さんも!

キッズ

② 一輪車コース

これからスポーツを始めるなら、体幹強化・バランス感覚を養う・反射神経がよくなる・チャレンジ精神を育むなど、運動をする上で大切なことが無理なく楽しく身につく一輪車で遊ぶのが最適です! 継続のお子さんも、もちろん初めてのお子さんも、ぜひどうぞ♪ ハマりますよ~(*^_^*)

対象 : 小学生
 定員 : 10名
 受講料 : 5,000円 (全12回分)

※新規の方は、別途
 会費 1,500円 + 保険料 800円をお支払いください。

開催日時 : 1~3月の毎週土曜 16:00~17:00

場所 : 浜島 B&G 海洋センターアリーナ



楽しみながら体幹強化!

シニア

③ かんたん体操&ヨガコース

一緒に楽しく体を動かしませんか? 効果的で無理なく取り組める簡単な運動を提案していきます。ストレッチやヨガなどで筋肉や関節を伸ばして体の柔軟性を高め、適度な運動を習慣づけることで筋力・体力を維持し、けがや介護予防につなげましょう。

対象 : 一般~シニア
 受講料 : 5,000円 (全12回分)

※新規の方は、別途 会費 + 保険料をお支払いください。
 ■一般 会費 2,500円 + 保険料 1,850円
 ■シニア (65歳以上) .. 会費 2,000円 + 保険料 1,200円

開催日時 : 1~3月の毎週土曜 10:00~11:00

場所 : 浜島 B&G 海洋センター2Fトレーニングルーム



シニア

④ ウォーキング&ストレッチコース

自然いっぱいの浜島の景色を眺めながら、正しいフォームで効果的に、無理なく楽しくウォーキングしませんか? 代表的な有酸素運動であるウォーキングは、体脂肪燃焼や大切改善、高血圧や動脈硬化等の生活習慣病予防など、効果がたくさん! ぜひ一緒に始めましょう!

対象 : 一般~シニア
 受講料 : 3,500円 (全8回分)

※新規の方は、別途 会費 + 保険料をお支払いください。
 ■一般 会費 2,500円 + 保険料 1,850円
 ■シニア (65歳以上) .. 会費 2,000円 + 保険料 1,200円

開催日時 : 1~2月の毎週木曜 10:00~11:30

場所 : 浜島 B&G 海洋センター集合



- お申し込みは下記申込書へ料金を添えて 浜島海洋センター窓口までどうぞ
- お問い合わせはこちら⇒ TEL.0599-53-26336 FAX.0599-53-2626

NPO 法人浜島スポーツクラブ

志摩市浜島町浜島 3564-4 浜島 B&G 海洋センター内 事務局

キ ャ リ ー ト リ

R5 HSC 冬トレ教室受講申込書 兼 入会申込書

ふりがな	※生年月日 (年齢)		※性別	※会員区分		
氏名	S・H 年 月 日 (歳)		男・女	・幼稚園 (年少・年長) ・小学生 年	・一般 ・シニア (65歳以上)	
※住所	〒 -		※電話	() -		
コース名	① ACP こども運動コース	5,000円	新規の方		受講料	合計
	② 一輪車コース	5,000円	会費	保険料		
	③ かんたん体操&ヨガコース	5,000円				
	④ ウォーキング&ストレッチコース	3,500円	円	円		

教室開催中、万一不慮の事故及び傷害が発生した場合、私の責任において処理し、スポーツ安全保険の適用事項以外は「NPO 法人浜島スポーツクラブ及び指導員」又は「浜島 B&G 海洋センター」に責任を問いません。

本人署名欄

※本人が未成年の場合は保護者署名

いっしょにがんばれる
 思い切り遊べる
 のびのび動ける
 がきつとみつかるとよ!

仲間
 時間
 場所

NPO 法人
R5 浜島スポーツクラブ
 冬トレ 受講生募集中!

申込締切
12/5
 (火)

