

# いろいろなスポーツを体験しよう！ミニッツ運動教室のご案内

【時間】19：15～20：15（1時間）

【会場】ミニッツAコート

## 9/6(金)運動かけっこ教室



基本的な体の動かし方をマスターしてスポーツで活躍しよう

講師：桜庭先生 日本スポーツ陸上協会陸上競技指導員 中京大学卒（陸上部）指導歴12年  
初心者から岐阜県代表・東海レベルの競技者まで1000人以上の子供を指導

「これまで多くの子供達と共にかけっこを学んできました。走る楽しさ・

爽快感をみんなで一緒に感じましょう！」\*以前参加したことある方も参加できます

## 9/13(金)ゴルフ教室

ゴルフを身近に！気軽に体験してみよう

講師：河野はるみプロ 日本女子プロゴルフ協会ツアープロ 日本プロゴルフ協会ティーチングプロA級

ゴルフは高級なスポーツというイメージがありますが、今回は自身も子育てをされているお母さんである河野プロと共にゴルフの楽しさ・魅力を一緒に体験しましょう！道具はすべて貸し出します。

「ゴルフは年齢・性別に関係なくみんなで楽しむことができるスポーツです。また大人になったときに社交や仕事にも活かしやすいのでまずはゴルフに触れることから始めてみましょう！



## 9/20(金)体操教室

スポーツは全てリズム感が大事！

マット運動・鉄棒を通じてリズム感を養い基礎体力も向上させます。

講師：はやしみやこ先生（KSSBぎふ代表）メディカルフィットネス子ども体操教室インストラクター  
生涯スポーツクラブ部会長 岐阜市スポーツ指導員副会長 日本スポーツ協会公認ジュニアスポーツ指導員  
指導歴14年のベテラン指導員「ダンスから体操までお任せあれ！レッツエンジョイスports！」



## 9/27(金)野球教室

「投げる」を極めるピッチング教室

ドッチボール・野球・テニス的高速サーブ・体力測定ソフトボール投げなど、投げるを極めるといろいろなスポーツで大活躍間違いなし！初心者とある程度できる子で2グループに分かれ、テニスボールを使って指導します。（グローブは必要ありません）

講師：中宮駿コーチ 聖徳学園大学ソフトボール部 インカレ出場・現役選手 JBSスクールコーチ

「ボールを遠くへ投げられるようになったり、ピュンッ！と速球を気持ちよく投げる楽しみを共に体感しよう！」



共通事項

対象：小学3～6年生のミニッツスクール生&兄弟・お友達など どなたでも参加できます 定員：各教室12名まで

参加費（1教室）：スクール生500円 スクール生以外初回のみ1,300円（参加費500円と保険代800円）2回目以降500円

持ち物：室内運動シューズ、タオル、ドリンク \*運動のできる服装でお越しください

申し込み方法：ミニッツ受付窓口・メール・お電話にて「参加教室（複数申し込み可）・氏名・学年」をお知らせください

スポーツクラブミニッツ info@fc10min.net 058-278-2210

\*申し込み後のキャンセル不可 \*参加費は事前にミニッツ受付にてお支払いください