

ENJOY SPORTS!



岡谷 OKAYA

「楽しむ！」をモットーに
幅広い世代の方に
参加していただける
教室を開催しています！



岡谷市スポーツ施設

営業時間 9:00~21:30 休館日 毎月第2・第4木曜日
長野県岡谷市南宮 3-2-1 TEL 0266-22-8800



シンコースポーツ株式会社 主催

スポーツ教室 参加者 募集中

辰野 TATSUNO

事前予約不要！

運動したい時に気軽に
ご参加いただけます
お得な回数券もございます！



たつの未来館アラパ

営業時間 10:00~22:00 休館日 毎月第3木、金曜日
長野県上伊那郡辰野町樋口 2313-1 TEL 0266-41-2448

◆岡谷開催 成人対象スポーツプログラム

★：初心者向け ★★：初級～中級 ★★★：中級～上級

■持ち物：運動着・タオル・室内シューズ・飲み物・ヨガマット

	教室名	時間	強度	定員	内容	料金	託児
月	ベーシックエアロ	9:50～10:50	★★	20名	エアロビクス動作を中心とした運動プログラムです。脂肪燃焼を促しダイエット効果などが期待できます。	6,000円/1期、900円/1回	有
	ヨガ	11:00～12:00	★	20名	「ポーズ・呼吸・瞑想」を取り入れ柔軟性のUP・姿勢改善など心身を整えます。	6,000円/1期、900円/1回	有
火	Balletone	9:50～10:50	★★	20名	バレエ・フィットネス・ヨガの動きをミックスした運動です。脂肪燃焼や体幹強化などの効果があります。	6,000円/1期、900円/1回	有
	ZUMBA	11:00～12:00	★★	20名	ラテン系の音楽とダンスを組み合わせたエクササイズです。運動効果だけでなくストレス解消にもおすすめです。	6,000円/1期、900円/1回	有
水	スリムキックボクシング	10:00～11:00	★★	20名	キックボクシングとエクササイズのいいとこ取り！パンチやキックの動作で筋力強化とシェイプアップを狙います。	6,000円/1期、900円/1回	有
	はつらつ健康体操	14:00～15:00	★	15名	体操やストレッチを中心とした運動で、年齢とともに固くなった筋肉をほぐしましょう。	500円/1回	無
	夜ピラティス New!	19:00～20:00	★	20名	体幹を鍛え姿勢や体の歪みの改善、新陳代謝の向上によりダイエット効果も期待できます。	4,200円/1期、900円/1回 ※1	無
	ザ・サーキット	19:30～20:30	★★★	20名	スクワットを中心に筋力要素を多く取り入れた有酸素運動プログラムです。体力向上やダイエットにおすすめです。	4,800円/1期、900円/1回 ※2	無
金	ピラティス	9:50～10:50	★	20名	体幹を鍛え姿勢や体の歪みの改善、新陳代謝の向上によりダイエット効果も期待できます。	6,000円/1期、900円/1回	有
	ZUMBA	11:00～12:00	★★	20名	ラテン系の音楽とダンスを組み合わせたエクササイズです。運動効果だけでなくストレス解消にもおすすめです。	6,000円/1期、900円/1回	有

※1 夜ピラティスは1期7回の開催となります

※2 ザ・サーキットは1期8回の開催となります

◆岡谷開催 パーソナルレッスン

■持ち物：運動着・タオル・室内シューズ・飲み物

教室名	日時	対象	申込方法	料金	内容
パーソナルトレーニング	月～金 12:00～16:00の間で応相談	小学生～成人	事前予約制	1,800円/1回	基礎的なトレーニングから食事・生活についてのアドバイスまでご要望に応じて指導いたします。InBody(体成分分析)も無料で測定できます。
パーソナルスイム	13:00～20:30までの間で応相談	小学生～成人	事前予約制	2,000円/1回	初心者～上級者まで個人のレベルに応じてマンツーマン形式で指導やアドバイスをいたします。

◆岡谷開催 プールプログラム

■持ち物：水着・スイムキャップ・ゴーグル・タオル

教室名	日時	対象	定員	内容	料金
火 らくらく水中運動	14:00～15:00	成人	15名	水中運動は水の特性を使って、体力向上、ダイエットなど様々な健康効果を得ることができます。足腰に不安がある方でも気軽にご参加ください。	600円/1回
短期こども水泳教室	夏休み・春休み期間	年中～小学生	20～30名	夏休み・春休みに合わせた短期水泳教室になります。初心者のお子様を中心に一から丁寧に指導いたします。※開催については詳細が決まり次第ホームページなどでお知らせいたします。	

◆岡谷開催 子供対象スポーツプログラム

■持ち物：運動着・タオル・室内シューズ・飲み物

	教室名	対象	時間	定員	内容	料金
月	HIP-HOP ダンス	年中～小学1年	16:10～16:55	25名	初めてのお子様でも基礎からしっかり教えます。みんなで楽しくカッコよく Lets' Dancing♪	5,000円/1期
		小学2年～小学6年	17:00～17:50	25名		
	陸上	小学生	17:00～18:00	20名	「走る・投げる・跳ぶ」といった基本的な動作のレベルアップを目指します。	5,000円/1期
火	こどもスポーツ	年長～小学生	17:00～18:00	20名	基礎体力作りや身体の動かし方を習得します。遊びの要素を含んだ様々なスポーツに触れることにより脳や運動神経を刺激します。	5,000円/1期
	サッカー(エンジョイクラス)	年中～小学2年	16:30～17:30	30名	これからサッカーを始めたいお子様大歓迎！遊びの中でサッカーに親しむことを目的としています。	5,000円/1期
	サッカー(ベーシッククラス)	小学2年～小学6年	17:30～18:30	30名	シュート・ドリブル・パスなどサッカーの基礎技術を中心に上達を目指します。チームプレイを通じて協調性なども養います。	
水	卓球	小学生～中学生	17:00～18:00	20名	初歩的なサーブ・スマッシュなどの練習からゲームまで。個人のレベルに合わせて指導いたします。	5,000円/1期
	バレーボール	小学生	17:30～18:30	20名	バレーボールの基礎技術を中心に上達を目指します。ボールと友達になる喜びを味わいましょう！	5,000円/1期
金	バドミントン	小学4年～中学生	17:00～18:00	20名	気軽に始めることができるバドミントン。講座を通じて楽しく体を動かします。ルールなども基礎から学べます。	5,000円/1期 ※3
	野球	小学生	17:00～18:00	20名	キャッチボールからバッティングまで、基本姿勢から丁寧に指導いたします。	5,000円/1期 ※3
	バスケットボール	小学生	18:30～19:30	40名	バスケットボールの基本を習得します。慣れてきたらゲームを取り入れた練習も行います。一緒に楽しくレベルアップしよう！	5,000円/1期 ※3
小学生		19:30～20:30	40名			

●1期10回開催(年間4期) 第1期：4月～6月 第2期：7月～9月 第3期：10月～12月 第4期：1月～3月 ※3 都合により8回開催になる場合がございます

●申込開始予定(第1期：3/1(金) 第2期：6/3(月) 第3期：9/2(月) 第4期：12/2(月))

●託児(1才以上～)は1教室1人につき1,000円、当日参加での託児は不可

◆辰野開催 スポーツプログラム

★：初心者向け ★★：初級～中級

■持ち物：運動着・タオル・室内シューズ・飲み物・ヨガマット

	教室名	時間	強度	定員	内容		教室名	時間	強度	定員	内容
月	ヨガ&ストレッチ	10:30～11:30	★	15名	ヨガを通して自分の身体の声や呼吸に耳を傾け、心身の調子を整えませんか？	木	リズム体操	14:00～15:00	★	15名	リズムに合わせてステップ動作と青竹踏みで、脳と足裏をダブルで刺激します
	ピラティス	18:00～19:00	★★	15名	しなやかな身体作りをしませんか？正しい姿勢・骨盤の位置を丁寧に教えます	金	ZUMBA GOLD	11:00～12:00	★	20名	ズンバ初心者やアクティブな高齢者にも易しいフィットネスプログラムです
火	はつらつ健康体操	14:00～15:00	★	15名	年齢とともに硬くなった筋肉をほぐし低下した機能を向上させます	土	ZUMBA GOLD	13:00～14:00	★	20名	ズンバ初心者やアクティブな高齢者にも易しいフィットネスプログラムです
水	コンディショニングストレッチ	10:30～11:30	★	15名	ピラティスの要素を取り入れたストレッチで身体の調子を整えます						
	ピラティス	18:45～19:45	★★	15名	しなやかな身体作りをしませんか？正しい姿勢・骨盤の位置を丁寧に教えます						

●事前申込不要、開催日に直接施設へお越しください

●参加費：1,000円/1回、はつらつ健康体操・リズム体操：500円/1回

●教室回数券：5,000円/6枚綴り、10,000円/13枚綴り