～総合型地域スポーツクラブ～
NPO法人佐土原スポーツクラブ

指導者＆ボランティアスタッフ募集中です！

スポーツ教室一覧
令和５年４月～令和６年３月
みんなでつくる、みんなのクラブです！

NPO法人佐土原スポーツクラブ
TEL/0985-73-4442 FAX/0985-71-1740
住所/〒880-0211 宮崎市佐土原町下田島19276-3
HP/http://www.sadowara-sc.com

★初めて参加される方は、クラブ事務局までお電話ください。

日程については、月間カレンダー・ホームページにてご確認ください。

小学キッズ向け！

会員になるとどの教室も会員価格で参加できます！

中学生～一般向け！

アクティブキッズ教室
対象／小学生
講師：井上　聖子
後藤 道子　中村 日出夫
●開催日：毎週水曜日
●時　間：16:30～18:00
●場　所：広瀬小学校
●受講料：2,000円(月額)

いろいろなスポーツを月変わりで楽しみます♪運動好きな子も嫌いな子も大歓迎！

ジュニアえいご教室
対象／小学生
講師：サイエッド健二
●開催日：第1・3土曜日
●時　間：10:00～11:40
●場　所：くじら館
●受講料：1,200円(月額)

小学校のALTの先生がパソコンや英単語カードを使って楽しく指導します♪

NEW キッズラグビー教室
対象／小学生以上
講師：籾木　智範　他
●開催日：毎週土曜日
●時　間：10：00～11：30
●場　所：佐土原高校
●受講料：2,000円(月額)

佐土原高校のグラウンドでのびのびと楽しくできます♪

～リフレッシュ～楽しい山のぼり
対象／どなたでも
●開催日：不定期
※オンシーズンに、不定期に開催。場所・参加費は、クラブたより等でお知らせします。

メンバー登録していただいた方には、その都度、情報をお知らせします★事務局へ申込下さい。

ヨガ教室
対象／どなたでも
講師：KASUMI

●開催日：第２・４月曜日
●時　間：10:30～11:30
●場　所：広瀬地区交流センター
●受講料：500円(会員)
（一回）　800円(非会員)

呼吸法を取り入れながら、ゆっくりとした動きで体内バランスを整えます。

ロコモ予防体操教室
対象／どなたでも
講師：椋田俊博　深川浩史
泥谷直人　中武泰基
●開催日：月曜日(月３回)
●時　間：18:45～19:45
●場　所：くじら館
●受講料：1,500円(月額)

自宅でできる体操を指導します。筋肉や関節をほぐし、動きやすい体を作りましょう。

バドミントン教室
対象／中学生以上
講師：伊豆正償　髙橋　章
鬼塚憲昭　河野泰典
●開催日：毎週月曜日
●時　間：20:00～22:00
●場　所：広瀬中学校
●受講料：500円(会員)
（一回）　800円(非会員)

いろいろな世代やレベルの人たちと交流ができます。

テニス教室
対象／中学生以上
講師：岩瀬　勝行
柴田　知洋
●開催日：毎週火曜日
●時　間：20:00～22:00
●場　所：久峰公園テニスコート
●受講料：500円(会員)
（一回）　800円(非会員)

基礎練習をした後、ゲーム形式を楽しんでいます。

キッズチアダンス教室
対象／小学生
講師：黒木　ひろみ
杉田　さとみ
●開催日：木曜日(月３回)
●時　間：17:00～18:15
●場　所：くじら館
●受講料：3,000円(月額)

笑顔と元気で周りを明るくするチアダンス♪お祭りやスポーツイベントにも出演します！

スポンジテニス教室
対象／小学生
講師：後藤　道子
中村　日出夫
●開催日：毎週金曜日
●時　間：16:30～17:45
●場　所：広瀬小学校
●受講料：2,000円(月額)

柔らかいスポンジボールと軽いラケットを使ったショートテニスです。

フットサルサークル
対象／中学生以上
講師：新原　康雄
楢木　洋一郎
●開催日：第２・４水曜日
●時　間：20:00～22:00
●場　所：佐土原体育館
●受講料：300円(会員)
（一回）　500円(非会員)

中学生以上ならどなたでもOK！幅広い年齢層の中で楽しめます。

歌あそび教室
対象／どなたでも
講師：桂　亜里沙
●開催日：第1・3木曜日
●時　間：10:00～11:00
●場　所：広瀬地区交流センター
●受講料：500円(会員)
（一回）　800円(非会員)

懐メロや童謡を歌いながら手足や体も動かし、脳を活性化します！

フィットネスフラダンス教室
対象／どなたでも
講師：河野　妃美子
●開催日：毎週木曜日
●時　間：14:00～15:00
●場　所：くじら館
●受講料：500円(会員)
（一回）　800円(非会員)

心も体も癒されるフラダンス、ひと時のハワイを楽しみませんか♪

にこにこリズム教室
対象／どなたでも
講師：桂　亜里沙
●開催日：第２・４金曜日
●時　間：13:30～14:30
●場　所：広瀬地区交流センター
●受講料：500円(会員)
（一回）　800円(非会員)

音楽療法士の先生のもと、懐メロや童謡を歌い、脳を活性化します。

ロコモ予防チャレンジ教室
対象／どなたでも
講師：椋田　俊博
齊藤　貴徳
●開催日：第1・3土曜日
●時　間：10:00～11:00
●場　所：広瀬地区交流センター
●受講料：1,000円(月額)

メタボと並ぶ現代病のロコモを予防し、健康寿命を延ばしましょう。

折り紙教室
対象／どなたでも
講師：串木野　紀子
●開催日：第1・３水曜日
●時　間：10:00～11:30
●場　所：広瀬地区交流センター
●受講料：500円(会員)
（一回）　800円(非会員)

日本の伝統文化を楽しみながら、手先を動かして脳トレしましょう。

※場所の確保ができなかったり、悪天候のためお休みする場合がございます。ご了承くださいますようお願いいたします。事務局へお問合せ、またはホームページにてご確認ください。