



# 令和5年度 東大宮スポーツクラブ 講座一覧

★講座によっては、定員数に達している為、募集停止の場合があります。  
また、場所・時間など、会場の都合等に変更することがあります。  
気になる講座がありましたら、電話・メールにてお問合せください。

## ☆ 子ども対象の講座 ☆ 種目別掲載

講座	対象学年	曜日	週	開始時間	月会費
東Jr運動教室	小学生	月	毎週	17:00	2,000
わくわくキッズ運動教室	年中・年長	水	1~4	14:30	2,000
東大宮Jr運動教室	1年・2年	木	1~4	17:00	2,000
キッズサッカー	年中・年長	木	1~4	14:30	2,000
Jrサッカー	小学生	金	毎週	17:00	1,500
Jrソフトバレーボール	3年~6年	水	1~4	17:00	2,000
Jrバレーボール	3年~6年	木・土	1~4	17:00	3,000
Jr陸上	3年~6年	木	毎週	17:00	1,500
Jrラグビー	小学生	土曜日	毎週	9:30	2,000
Jrバドミントン	3年~6年	土	1~4	9:30	2,000
中学生バドミントン	中学生	火・木・土	毎週	17:00	3,000
卓球	小学生~大人	土	1~4	19:30	600
誠心館 剣道	小学生~大人	火 土	毎週 2・4	17:30 9:00	2,000
クラシックバレエ	年少~2年	火	1~4	16:15	3,000
クラシックバレエ	3年~	火	1~4	17:15	3,000
ダンス入門・初級	年中~4年	月	1~4	18:15	2,000
Jazzヒップホップ	3年~中学生	月	1~4	19:00	2,500
ガールズダンス・キッズ入門	1年~3年	金	1~4	16:45	2,000
ガールズダンス・ジュニア入門	4年~中学生	金	1~4	17:45	2,000
ガールズダンス初級	小学生~	金	1~4	18:30	2,000
ガールズダンス中級	小学生~	金	1~4	19:30	2,500
えいご教室①	小学生	金	1~4	16:00	2,500
えいご教室②	小学生	土	1~5	17:01	2,500
えいご教室③	小学生	日	1~6	18:02	2,500
英文法教室②	5年~中1	水	1~4	18:00	3,000
英文法教室③	中学3年	水	1~4	20:30	3,000
わかる!数楽(すうがく)	中学生	木	毎週	19:30	2,000

## ☆ 成人対象の講座 ☆ ※種目別掲載

講座	曜日	週	開始時間	月会費
健康体操	火	1~4	9:30	2,000
女性の為の骨盤ケア	火	1~4	11:00	2,000
いきいきステップエクササイズ	火	1~4	13:00	2,000
ロコモ予防運動教室	水	1~4	18:00	1,500
健脳元気体操(高齢者)	木	1~4	13:00	2,000
よくばりサーキット	金	1~4	9:30	2,000
ダンベル健康体操	金	1~4	19:30	1,500
骨盤調整ヨガ	月	1~4	12:00	2,000
心と体の調整ヨガ	水	1~4	9:15	2,000
ピラティス①	火	1~4	19:30	2,000
ピラティス②	金	1~4	13:00	2,000
太極拳 初級	水	2・4	10:45	1,000
太極拳 入門①	木	1・3	9:15	1,000
太極拳 入門②	木	1・3	10:30	1,000
社交ダンス	水	1~4	19:30	1,500
虹のハーモニー(コーラス)	月	2・4	13:30	1,000

講座	曜日	週	開始時間	月会費
ミニバレーⅠ	火	2・4	9:00	300
ミニバレーⅡ/Ⅲ	火	1・3/2・4	19:30	各300
ミニバレーⅣ	土	1~4	19:30	600
ソフトバレーⅠ	木	2・4	13:00	300
ソフトバレーⅡ	木	毎週	20:00	600
バレーボール	水	毎週	20:00	600
ミニテニスⅡ	月	2・4	13:00	500
ミニテニスⅠ	木	1・3	13:00	500
パウンドテニスⅠ	水	2・4	13:00	300
パウンドテニスⅡ	水	1・3	9:00	300
パウンドテニスⅢ/Ⅳ	木	1・3/2・4	19:30	各300
バドミントンⅠ	土	毎週	9:30	1,200
バドミントンⅡ	土	2・4	19:30	600
ひまわり卓球	水	2・4	9:00	300
卓球	土	1~4	19:30	600
バスケット	日	毎週	20:00	600

🌸 専門講師が指導しています 🌸

★ 無料体験(1回)できます ★

※体験不可の講座もあります。

各講座の詳細、体験申込のQRコード

クラブHP



体験申込



※入会時に「入会金・年会費・保険代」が別途必要になります。

## イベント

### ミニバレー大会(夢印たまご村杯)

33回目を迎えました。毎年、6月、11月23日(勤労感謝の日)の2回開催。地域内外の皆さんがミニバレーを通して交流し楽しい時間を過ごしています。

### グラウンドゴルフ

年に2回開催。60代~90代の参加者。最高齢は98歳と幅広い世代の皆さんが楽しみにしている大会です。楽しく笑顔でプレーしています。

### ライフ・チャレンジ・ザ・ウォーク

今年は7回目となりました。毎回、多くの申込があり大人気のイベントになっています。この事業は公益財団法人ライフ財団の助成を受けて開催。