

2022年度 スポーツ教室（大人・子ども）一覧表

2023.1月~3月

教室名	クラス	曜日	時間	対象	参加費	体験料	教室内容	定員	持ち物	講師名	場所
ジュニアフットサル	火曜	17:10-18:30	小学1年~小学3年	3か月(2,000円×開催回数)	1,000円	元フットサル日本代表キャプテン村上哲哉が監修！ T-DREAMによる、楽しく・協調性を身につけ、スキルアップを目指すフットサルスクールです。 フットサル特有のボールコントロールや判断力等、サッカーにも活かされる技術が身につきます。 ボールに触れる楽しみや、ゲームで勝つ喜びなど子供たちが笑顔で学べる環境を作ります！	20名	ウエア・屋内専用シューズ・ドリンク	T-DREAM コーチ	大・小アリーナ	
		18:40-20:00	小学4年~小学6年				20名				
	水曜	17:30-18:50	小学4年~小学6年	20名							
※参加費以外に別途、年会費をT-DREAMに直接お支払いいただきます。											
個人フットサル		水曜	19:00-21:00	中学生以上	1回1,570円	1,570円	誰でも参加OK！ひたすら試合形式でフットサルを楽しみましょう。 心身ともにリフレッシュする個サルクラスです！	大アリ 25名 小アリ 20名	ウエア・屋内専用シューズ・ドリンク	T-DREAM コーチ	大・小アリーナ
広島ドラゴンフライズ バスケットボール スクール	U-9	月曜	17:00-18:00	小学1年~小学3年	3か月(1,650円×開催回数)	1,650円	運動能力・バスケットボールの基礎基本をメインに丁寧に指導しています。	25名	指定ウエア（ユニフォーム） ・シューズ・ドリンク	広島ドラゴンフライズ コーチ	大・小アリーナ
	U-12ピギナー		18:00-19:00	小学1年~小学6年	3か月(1,380円×開催回数)	1,380円	運動能力・バスケットボールの基礎スキルはもちろん、挨拶や礼儀を身につかせます。 チームスポーツとしてのコミュニケーション能力や協調性を高めます。 初めの一步としておすすめのクラスです。				
	シュート		19:00-20:00	小学4年~高校生 大学生~大人	1回 1,380円	1,380円	シュートの練習を行うクラス。フリースロー成功率99%を目標に練習していきます。				
	大人	20:00-21:00	中学生以上	1回 1,650円	1,650円	大人対象のクラスでゲーム形式で行います。					
	U-9	水曜	17:00-18:00	小学1年~小学3年	3か月(1,650円×開催回数)	1,650円	運動能力・バスケットボールの基礎基本をメインに丁寧に指導しています。	25名	指定ウエア（ユニフォーム） ・シューズ・ドリンク	広島ドラゴンフライズ コーチ	大・小アリーナ
	減免		18:00-19:00	年齢問わず	3か月(1,570円×開催回数)	1,570円	障がい者手帳をお持ちの方対象のクラスです。				
	シュート		19:00-20:00	小学4年~高校生 大学生~大人	3か月(1,380円×開催回数)	1,380円	シュートの練習を行うクラス。フリースロー成功率99%を目標に練習していきます。				
	女性限定	20:00-21:00	中学生以上 ※女性限定	1回 1,650円	1,650円	クラス前半はバスケの動きを使った体幹トレーニングやエクササイズを行い、 後半はゲーム形式でバスケットボールを存分に楽しみます。					
U-12	木曜	17:00-19:00	小学4年~小学6年	3か月(1,930円×開催回数)	1,930円	運動能力・バスケットボールのスキル向上をメインに指導しています。日々の練習には体幹ト レーニングを取り入れ、粘り強くバランスのとれた選手育成を目指します。スキルメニューよりレ ベルの高いものに挑戦し、より戦術的な練習も実施します。	男女各25名	指定ウエア（ユニフォーム） ・シューズ・ドリンク			
U-15	19:00-21:00	中学1年~中学3年	3か月(2,200円×開催回数)	2,200円							
スクール制（3か月）は参加費以外に別途、登録費・教具費（指定ウエアなど）を広島ドラゴンフライズに直接お支払いいただきます。※減免クラスのみ登録費免除となります。											
テニス	夜	月曜	19:00-20:30	一般（高校生以上）	回数券 8,400円(4回分)	2,100円	天候を気にせず屋内で快適にテニスができます。真剣に楽しく行います。	10名	ラケット・ウエア 屋内専用シューズ・ドリンク	牛尾 ゆかり	小アリーナ
	A	水曜	9:30-11:00								
	B	11:15-12:45									
ボールエクササイズ		水曜	10:00-11:00	一般（高校生以上）	回数券 3,360円(4回分)	840円	ボールを使ってストレッチやヨガの動作を行います。	20名	ウエア・屋内専用シューズ・ドリンク	佐々木 ゆかり	スタジオ
卓球A		水曜	11:50-13:50	一般（高校生以上）	回数券 6,280円(4回分)	1,570円	卓球協会認定指導者のコーチたちが楽しく、丁寧に指導します。	20名	ラケット・ウエア 屋内専用シューズ・ドリンク	大野 光人 他2名	武道場
卓球B	レッスンコース エンジョイコース	水曜	14:00-16:00	一般（高校生以上）	6か月(1,250円×開催回数) 回数券 6,280円(4回分)	1,570円	卓球協会認定指導者のコーチが楽しく、丁寧に指導します。 カリキュラムに沿って行レッスンコースもごさいます。	60名	ラケット・ウエア 屋内専用シューズ・ドリンク	小林 敏子 他2名	武道場
卓球夜		水曜	18:45-20:45	一般（高校生以上）	回数券 6,280円(4回分)	1,570円	卓球協会認定指導者のコーチが楽しく、丁寧に指導します。	12名	ラケット・ウエア 屋内専用シューズ・ドリンク	石田 貴子	武道場
スポーツアカデミー	初級	水曜	16:30-17:15	目安(年中~小1)	3か月(1,500円×開催回数)	1,000円	音楽に合わせた様々なステップワークを行うリズムトレーニングや最先端トレーニングも導 入！ 運動をする上でリズム感は大きな役割を担います。 怪我予防・パフォーマンスアップ・コーディネーション能力にアプローチしていきます。	25名	ウエア・屋内専用シューズ・ ドリンク	no bound 代表 東田 勇斗	武道場
	中級		17:30-18:40	目安(小1~小5)	3か月(1,800円×開催回数)			15名			
※参加費以外に別途、年会費をno boundに直接お支払いいただきます。											
バレエスクール		木曜	16:30-18:00	小学4年~大人	1回 1,570円	1,570円	シンプルな動きで、筋肉を無駄なく美しく鍛えていくバレエレッスンとバランス感覚を養い、バレエの いろいろなステップを学ぶセンターワークを組み合わせたクラスです。	20名	ウエア・ドリンク	落藤 祐美	スタジオ
チアダンス	初級	金曜	16:45-17:35	目安(年少~小2)	3か月(1,380円×開催回数)	1,380円	チアダンス世界大会の日本選手も排出しているチアダンスチーム《Cherry Blossom（チェリ ブロッサム）》のスクールです。気軽に楽しみたいお子様から本気で極めたい人まで、初級・中 級のクラスに分けて開催しています。	12名	ボンボン・バレエシューズ	チェリーブロッサム ダンス講師	スタジオ
	中級		17:45-18:35	目安(小3~中3)				15名			
ヨガスクール ~体質改善めぐりヨガ~		金曜	19:00-20:00	一般（高校生以上）	3か月(1,100円×開催回数)	1,100円	肩こり腰痛、冷え、むくみ、不眠やイライラなど、体質だからと諦めていませんか？なんとなく抱 えているその不調、ヨガと中医学の知識で内側から改善することができますよ。通うたびに元氣に なる、心も身体もまるごとケア。週末のリフレッシュとしてヨガを始めてみませんか！	12名	ウエア・ドリンク・タオル	Mai スタジオ103	スタジオ