

スポーツクラブみらい人気教室のご紹介

一覧表は、後面をご覧ください。

つくばみらい市イメージキャラクター「みらいりんぞう」



ボクシング教室

～楽しく・爽快な汗を流しませんか？～ **初心者大歓迎!!**

元プロボクサーの野口先生が基本から丁寧に教えてくれる教室です。参加者は、子供から大人までボクシングにご興味のある方はもちろん、体力増強やダイエットをお考えの方など様々いらっしゃいます。ご興味のあるみなさん、是非一度体験してみてください！
(青木くんがプロテストに合格にしました。)



プロボクサーも輩出(中央青木君)

【対象】
小学生以上の男女
【開催場所】
みらい平コミュニティーセンター
【開催日時】
毎週日曜日 17:00～19:00
【参加費】
2,000円/月

バドミントン教室

～初心者の方もお気軽にどうぞ！～

バドミントンを楽しむ教室です。未経験者や初心者の方には、ラケットの握り方や基本的な打ち方をコーチが分かりやすく教えてくれる教室です。どなたでも参加できますのでみんなで一緒にプレーしましょう！ご興味のある方はぜひご参加ください。



【対象】
小学生以上の男女
【開催場所】
総合教育支援センター(体育館)
【開催日時】
毎週土曜日 9:00～16:00
【参加費】
300円/回

卓球教室

～家族で、親子で、仲間で楽しく!!～

スポーツクラブみらいの卓球教室は、中学生の頃卓球部でまた始めたい方や温泉卓球が好きで趣味として始めてみたい方、もちろん実力向上の目的の方、健康維持やエクササイズを目的として来ても大丈夫！誰でも気軽に参加できる教室です。



【対象】
小学生以上の男女
【開催場所】
伊奈中学校 武道場
【開催日時】
毎週土曜日 13:30～15:30
【参加費】
300円/回

けんこう吹き矢教室

～吹き矢式呼吸法で健康に！～

吸い込んだ大量の息を一気に吐き出す吹き矢式呼吸法は、胸式呼吸と腹式呼吸の両方の利点を併せ持っており、運動不足の解消、健康増進やシェイプアップなど、老若男女を問わず、どなたにもおすすめできる健康法です。精神統一を目的とした気功やヨガと同じ腹式呼吸です。



<効果>
1. 心肺機能の強化 2. 高い脂肪燃焼率でダイエット効果 3. ストレス発散 4. 集中力アップ・精神統一
一説には、10本の矢を射ると、10分間のウォーキングと同じくらいの有酸素運動に匹敵すると言われています。このほかにも大脳や内臓機能の活性化、など様々な効用が期待できます。

【対象】
小学生以上の男女
【開催場所】
日本スポーツ振興パークみらい(研修道場)
【開催日時】
毎週木曜日 13:00～16:00
19:00～21:00
【参加費】
300円/回

走り方教室

～走ることの楽しさを!!～ スポーツクラブみらいの走り方教室はココがいい！

1. 走ることが楽しくなる！
走り込み等は一切なくゲーム感覚の練習を中心に行っています！
2. 筑波大学陸上競技部の現役部員やOBが指導を行います！
大学でスポーツ科学などを学んでいる学生が丁寧に指導します！
3. 自由に参加できる！
しぼりが一切なし、好きな時に参加！
4. お財布にやさしい！
1回500円と非常にリーズナブル！



【対象】
初心者コース：幼稚園以上
ステップアップコース：小学3年生以上
【開催場所】
総合教育支援センター(校庭)
【開催日時】
初心者コース(毎週日曜日 14:00～15:00)
ステップアップコース(毎週日曜日 15:10～16:10)
【参加費】
初心者コース：500円/回
ステップアップコース：1,000円/回

バスケットボール教室

～さあ、みんなで思いっきり楽しもう!!～

バスケットボールの基本を楽しく丁寧に指導！バスケットボールを通じた基礎運動能力の向上も目指します。どなたでも参加できますのでみんなで一緒にプレーしましょう！



【対象】
小学生の男女
【開催場所】
総合教育支援センター(体育館)
【開催日時】
毎週木曜日 17:15～18:45
【参加費】
5,500円/月

バレーボール教室

～初心者の方もお気軽に参加してみませんか？～

初心者でも大丈夫！基礎からしっかり学べます。中学生は足りないところを重点的に練習できます。小学生には中学生のみんなが丁寧に教えてくれます。地域も学校も学年も違うみんなが楽しく参加しています！



【対象】
小学生以上の男女
【開催場所】
総合教育支援センター(体育館)
【開催日時】
毎週土曜日 18:00～20:00
【参加費】
2,000円/月
(兄弟、姉妹は2人目から1,000円/月)

武術太極拳教室

～健康寿命を延ばしましょう！～

太極拳は、ゆったりとした動きの中でリラックス効果やバランス感覚を養います。楽しみながら健康寿命を延ばしましょう！この機会にぜひご参加ください。皆さんのご参加をお待ちしています。



【対象】
小学生以上の男女
【開催場所】
小絹高齢者センター
【開催日時】
第1・2・3金曜日 13:00～15:00
【参加費】
300円/回

ウォーキング教室

～運動不足解消に体を動かしてみませんか？～

専門家が帯同しみなさんの体調を見ながら丁寧にフォローします。風景を楽しみながら無理のないペースで歩くことで筋力の維持と過大なエネルギーを消化し、肥満を解消します。ウォーキングはゆっくりした全身運動として心臓に負担をかけることなく心肺機能を維持し筋力低下を防止できる年齢を問わずできる健康スポーツです。



【対象】
小学生以上の男女
【開催場所】
コースは毎月変わります。
【開催日時】
毎週月曜日 10:00～12:00
【参加費】
1,000円/月 200円/回

ヨガ教室

～ヨガでなりたい自分に!!～ スポーツクラブみらいのヨガ教室のいいところ！

1. のびのび楽しめる！
体ががたい、ポーズがうまくできない、そんなあなたも大丈夫！普段着、ラジオ体操感覚で参加できます！
2. こんな悩みが？
ひざが痛い、腰が痛い、やせたい、ねむれない、そんな悩みにヨガ講師が寄り添います！
3. 自由に参加できる！
しぼりが一切なし、好きな時に参加！
4. お財布にやさしい！
1回800円と通常のヨガレッスンの1/3の値段！



【対象】
小学生以上の男女
【開催場所】
みらい平コミュニティーセンター
【開催日時】
毎週水曜日 19:30～20:30
【参加費】
800円/回

スクエアステップ教室

～歩く脳トレ運動を体験してみませんか？～

スクエアステップは、スポーツ医学や健康体力学、老年体力学を専門とする国立大学法人の教員が連携して開発した、科学的エビデンス(根拠)に基づくエクササイズです。スクエアステップの適用範囲は広く、高齢者の要介護化予防(転倒予防・認知機能向上)をはじめ、成人の生活習慣病予防、子どもの身体機能の発達、あらゆる年齢層の体力づくり・仲間づくり、アスリートの競技力向上とコンディショニングにまで適用が可能です。皆さん、この教室で“楽しさ”と“遊び心”を感じて下さい！



【対象】
60歳以上の男女
【開催場所】
日本スポーツ振興パークみらい(研修道場)
【開催日時】
毎週金曜日 10:00～12:00
【参加費】
1,000円/月 300円/回