

平成29年度 パレススポーツセミナー実施要項

コース名	対象	コース	開設曜日	時間	定員	受講料(月額)	備考
うんどうだいすき	木曜日休講中	年中・年長	月・木	16:00～17:00	各30名	¥3,600	かけっこやボール遊び、水遊びにマット運動など、子供達に必要な多くの運動を楽しく行います。
		週1回				健康運動実践指導者	
わんぱくスポーツ	木曜日休講中	小1～小3	月・木	17:00～18:00	各30名	¥3,600	陸上競技・ボール運動・器械体操など、多種目スポーツを体験し、基本技術を身に付けます。
		週2回				健康運動実践指導者	
体操ジュニア	入門	小学生	月・水	17:30～18:30	30名	¥4,200	柔軟体操やマット運動などから始め、器械体操の基礎技術を楽しんでいきます。
	育成	小学3年生～		18:30～20:30		¥5,600	
	選手育成	小学5年生～	週3回	月・水・金	18:30～20:30	¥7,500	
新体操入門		年長～小1	木	17:00～18:30	各15名	¥3,600	ボールやリボンを使って新体操に親しみ基礎技術を楽しみます。
		小2～					
フェンシングジュニア		小・中学生	週1回	19:00～21:00	各20名	¥4,200	フェンシングに親しみ、ルールや基礎技術を習得しながら、実戦に近づけていきます。
			水				
トランポリン		小・中学生	週1回	月	各35名	¥3,600	バジテストをクリアしながら、楽しくトランポリンが習得できます。
				17:30～18:30			
				18:30～19:30			
				18:30～19:30			
				19:30～21:00	15名	¥6,000	トランポリン競技での・西日本選手権・全日本選手権に出場出来る事を目的として指導いたします。
				19:30～20:30	20名	¥3,600	スノーボーダー・モーグルスキー・チアリーダーなど小・中・高生のエアリアルトレーニングの指導もいたします！
テニスジュニア		小学生以上	週1回	水・金	各25名	¥4,200	テニスに親しみ、テニスのルールや基礎技術から楽しく学びます。
						¥5,600	テニスのルールや基礎技術に加え、より実践的な練習を行います。
				17:00～19:00	15名		富山県テニス協会推薦指導者 活動場所:空港スポーツ緑地テニスコート 【冬期】富山県総合体育センターアリーナ90分
				17:00～19:00			
陸上ジュニア		小4～小6	週1回	水	50名	¥3,600	陸上競技(各種目)の基礎技術を習得し、陸上競技の楽しさ、ルールやマナーなどを学びます。
							富山陸上競技協会推薦指導者 活動場所:富山県総合運動公園 陸上競技場
バドミントンジュニア		小学生	週1回	月	20名	¥4,200	技術向上のためには、最初が大切！基本をしっかり習得し、競技実戦につなげます。
							日本体育協会 公認指導者
ベースボールジュニア		小学生	週1回	木	30名	¥3,600	ベースボールの基本を習得しましょう。初めてボールを持つ初心者から、個人の技術向上のお手伝いをします。
							健康運動実践指導者 活動場所:富山県総合運動公園 屋内グラウンド 1月・2月 富山県総合体育センター 中アリーナ
サッカージュニア		小学生	週1回	金	30名	¥3,600	サッカーを基本から習得しましょう。これからサッカーを始めるお子さんや、技術を向上させたいお子様のお手伝いをします。
							健康運動実践指導者 活動場所:空港スポーツ緑地陸上競技場 雨天時 富山県総合体育センター内 4月・10～3月は、近隣施設で開催
チア・リーディング ジュニア	Let's チアリーディング	年長児～	週1回	月	30名	¥3,600	ダンスやモーション・スタンプ(組体操のようなもの)を学び、仲間を思いやり協力する心！礼儀やマナーを身に付け楽しく練習します。
		小・中学生	週2回	月	40名	¥5,600	
	チアリーディングチーム Bunnys				金		
				17:00～19:00			日本チアリーディング協会 チアリーディング指導資格
水泳ジュニア	基礎	小・中学生	週2回	水・土	20名	¥5,800	水に親しみ、クロール・平泳ぎ・バタフライ・背泳ぎの4泳法を習得できるように練習します。
	選手育成	小学生～	週3回	月・水・土	20名	¥7,800	得意種目の技能を伸ばし、競技選手を目指して基礎技術をもとに応用技術を練習します。
							日本水泳連盟 日本体育協会 公認指導者・コーチ
水球ジュニア		小学生～	週3回	月・水	30名	¥7,800	水球の楽しさを知り、ルールや基礎技術を習得して、ゲームができるようにします。
				金			
				18:30～20:30			
				18:00～20:00			
シンクロナイズド スイミング	基礎	年長～小4	週1回	月	30名	¥3,800	シンクロナイズドスイミングに親しみ、楽しく基礎をマスターします。
	選手育成	小学生～	週3回	月・水			
				木			選手育成では、技術の向上と共に競技会に向けての演技を練習します。
				17:00～18:30			
				17:30～19:00			
レディーステニス	A	一般女性	週1回	金	各15名	¥6,300	テニスの基礎技術を学びながら、楽しく健康体づくりを目指します。メンバー同士のコミュニケーションを大切に、より楽しく活動できるように工夫します。
	B						
エンジョイテニス	A	一般男女	週1回	水	各15名	¥6,300	これからテニスを始めたいビギナーの方にもお薦めのセミナーです。
	B						
				10:00～12:00			
				13:00～15:00			
ヨーガセラピー		一般男女	週1回	木	15名	¥3,600	ポーズにとらわれず、呼吸を大切にしながらヨガを行います。ヨーガ・セラピーで、自分の身体と心を見つめていきましょう。
							SVYASAインド中央政府公認 ヨーガ療法士
バレエフィットネス		一般女性	週1回	月	15名	¥3,600	バレエのポーズを取り入れた、心と体に優しいトレーニング。知らぬ間に汗だくになれる、充実プログラム！
							健康運動指導士
リラクソヨガ		一般男女	週1回	水	15名	¥3,600	日常生活の凝りや疲労を、ゆっくり自分と向き合い呼吸と対話し心身ともにリラックスさせます。
							インド政府公認資格者
ピラティス		一般男女	週1回	木	15名	¥3,600	身体の奥にある筋肉に働きかけるエクササイズ！細くしなやかな体づくりを目指します。
							FTPピラティスインストラクター
レクリエーション トランポリン		一般男女	月2回	月	20名	¥1,800	初心者、経験者を問わず、レクリエーショントランポリンを楽しみ指導いたします。
							富山県トランポリン協会 推薦指導者

※参加人数が少数な場合、休講になる事もございます。

W受講・家族割引制度あり!!

お問合せ (076) - 429 - 2766