

# 平成30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	年中・年長	週1回	月	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みます。健康運動実践指導者	
わんぱくスポーツ	小学1年生~小学3年生	週1回	月	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。健康運動実践指導者	
体操ジュニア	小学生以上	週1回	月・水	18:30~19:30	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。富山県体操協会推薦指導者	
		週2回		18:30~20:30		¥5,600		
フェンシングジュニア	小学生以上	週1回	水・金	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、実践に近づけていきます。富山県フェンシング協会推薦指導者	
		週2回			20名	¥5,600		
トランポリン	初級	週1回	月・木	A 17:30~18:30	28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。富山県体操協会推薦指導者	
	B 18:30~19:30			各35名				
	選手育成	週2回	月・木	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。	
エアリアル	小・中・高校生	週1回	木	19:30~20:30	20名	¥3,600	スノーボーダー・モーグルスキー・チャリダーなど小・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	17:00~19:00	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。富山県テニス協会推薦指導者	
		週2回		17:00~19:00	15名	¥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。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	
陸上ジュニア	小学4年生以上	週1回	水	18:30~20:00	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	小学生以上	週1回	月	19:00~21:00	20名	¥4,200	技術向上のためには、最初が大切！基本をしっかりと習得し、競技実践につなげます。日本体育協会公認指導者	
ベースボールジュニア	小学生以上	週1回	木	17:30~19:00	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	小学生以上	週1回	金	17:30~19:00	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	
チャ・リーディングジュニア	Let's チャーリーディング	年長児以上	週1回	月	17:00~18:00	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。育成クラスでは、競技会出場を目指し、技術向上・豊かな表現力を身に付け、『元気』『勇気』『笑顔』のパワーを届けられるように、イベント等にも参加しながらチャを最大限に楽しみます。日本チャリーディング協会チャリーディング指導資格
	チャーリーディングチーム Bunnys	小学生以上	週2回	月・金	18:00~20:45 17:00~19:00	40名	¥5,600	
水泳ジュニア	基礎	小学生以上	週2回	水・土	18:00~20:00	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		週3回	月・水・土	18:00~20:00	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 응용技術を練習します。
水球ジュニア	小学生以上	週3回	月・水・金	18:30~20:30 18:00~20:00	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なります。日本水泳連盟 日本体育協会 公認指導者・公認コーチ	
シンクロナイズドスイミング	基礎	年長以上	週1回	月	17:00~18:30	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。
	選手育成	小学生以上	週3回	月・水・木	17:00~18:30 17:30~19:00		¥7,800	

レディーステニス	A	一般女性	週1回	金	10:00~12:00	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。富山県テニス協会推薦指導者
	B				13:00~15:00			
エンジョイテニス	A	一般男女	週1回	水	10:00~12:00	各15名	(週4回コース ¥18,000)	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				13:00~15:00			
<b>New</b>	ベリーダンス de 体幹トレーニング	一般男女	週1回	木	18:00~19:00	15名	¥3,600	ベリーダンスの動きで、お腹を動かして体幹トレーニングしましょう。美脚美尻骨盤ヨガ & 月経血ヨガベーシック指導者
	リラクソヨガ	一般男女	週1回	水	10:00~11:00	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	10:00~11:00	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	10:30~12:30	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。富山県体操協会推薦指導者 ※こちらのセミナーは、割引対象外です。

## W受講・家族割引制度あり!!

※参加人数が少数な場合、休講になる事もございます。

お問合せ ☎ (076) - 429-2766