

# スポはり News

令和5年 No.53

臨時号

## 2023年度プログラム

入会金 1,000円 / 年会費 子ども 1,500円・大人 2,000円

(会費のカッコ内は非会員価格です)

随時無料  
体験受付中!

### はりま陸上クラブ

秋ヶ池運動場

【対象】大会出場を目指す小学3年生～6年生  
3・4年生は子どもいきいきスポーツ教室「陸上競技」参加者に限る

【日時】火・木曜日 16時30分～18時00分  
(時間は季節により変更があります)

【会費】小学3・4年生 1,500円/月  
小学5・6年生 2,000円/月

短距離、長距離、走幅跳、リレーなどで大会に出場しよう! 2023年度の募集については、お問い合わせください。



### SC21 はりまミニバスケットボールクラブ

播磨町  
総合体育館

【対象】小学2年生～6年生  
子どもいきいきスポーツ教室「ミニバスケ」参加者に限る

【日時】小学2～3年生 水曜日 17時00分～18時50分  
小学4～6年生 金曜日 17時00分～18時50分

【会費】1,000円/月

3on3大会に向けて、基本を中心に練習します。2023年度の募集については、お問い合わせください。



### はりまキッズ体操

播磨町総合体育館

【対象】年少～小学6年生

【日時】第1～3月曜日  
幼児 15時30分～16時20分  
1～2年 16時30分～17時20分  
3～6年 17時30分～18時20分

【会費】3,900円/月 (4,500円/月)

マット、跳び箱、鉄棒をメインに、学校体育レベルの器械体操を習得する教室です。

### SC21 はりまサッカークラブ

はりまシーサイドドーム  
うみえるフットサルコート

【対象】年中～小学6年生

【日時】年中・年長 木曜日 15時00分～16時00分  
小学1・2年生 金曜日 16時00分～17時15分  
小学3・4年生 木曜日 16時30分～18時00分  
小学5・6年生 金曜日 17時30分～19時00分

【会費】年中～小学2年生 1,000円/月  
小学3～6年生 2,000円/月

各クラス定員を設けています。2023年度の募集については、お問い合わせください。

### はりまスナッグゴルフクラブ

秋ヶ池運動場

【対象】小学1年生～6年生

【日時】水曜日 16時00分～18時00分  
(時間は季節により変更があります)

【会費】1,000円/月 道具使用料 1,000円/年

ゴルフのルールとマナーを学び、楽しみながらゴルフの基礎技術を身につけます。そして個人戦、団体戦、親子ペア戦の大会に出場しよう!



### トップランテニススクール

はりまシーサイドドーム

【対象】小学1年生～小学6年生

【日時】第1～4火曜日  
キッズ 16時00分～17時00分  
ジュニア 17時00分～18時00分

【会費】4,370円/月 (5,400円/月)

初級者からやさしく、丁寧に指導します。基本フォームやフットワークを覚え、楽しみながら応用練習やゲームもおこないます。

### ストレッチ&体幹ヨガ

播磨町総合体育館

【日時・会費】

月曜日 月2回 9時15分～10時45分  
1,900円/月 (2,900円/月)

第1～3金曜日 19時30分～20時45分  
2,900円/月 (3,900円/月)

体幹が弱ると姿勢が崩れ、太りやすく足の変形も進みます。呼吸法と無理のない簡単なポーズで、心も体もリラックス。“綺麗＝健康”の体づくりで、内面から美しくなりましょう!

### 健康太極拳教室

播磨町総合体育館

【日時】第1～3金曜日  
13時00分～14時15分

【会費】2,200円/月 (3,300円/月)

気血の流れを良くし、体内バランスを整えます。ゆったりとした動きで体の芯からリラックスできます。

### 個人フットサル

うみえるフットサルコート

【対象】16歳以上

【日時】第1土曜日 19時00分～21時00分  
第3日曜日 9時00分～11時00分

【会費】800円/回または8,000円/11回  
(1,200円/回)

集まった人でチームに分かれ、ゲームをおこなう個人参加型です。初心者・女性の方も大歓迎!

### 中村堂 少年軟式野球教室

浜田球場

【対象】小学1年生～6年生

【日時】水曜日 17時30分～20時30分

【会費】500円/回 (1,000円/回)

今から野球を始めたい子、野球が好きなお子、チームに所属していてもっとうまくなりたい子などの参加をお待ちしています。

### ベビー親子体操

播磨町総合体育館

【日時】月曜日 月1回  
1～2歳児 10時00分～10時45分  
2～3歳児 11時00分～11時45分

【会費】300円/回

### トップランテニススクール

はりまシーサイドドーム

【日時・会費】

第1～4火曜日

一般昼コース 14時00分～15時30分  
6,480円/月 (7,560円/月)

初級コース 18時30分～20時00分  
6,480円/月 (7,560円/月)

一般夜コース 20時00分～21時30分  
7,480円/月 (8,560円/月)

### バドミントンスクール

播磨町総合体育館

【日時】第1～4水曜日  
11時00分～12時50分

【会費】2,000円/月 (3,000円/月)

初心者から中級者までの基本練習を中心に、個人のレベルに合わせた指導をおこない、レベルアップをはかります。

### コミセンぐるり

南部コミセン  
西部コミセン  
野添コミセン

【日時】南部コミセン 水曜日 13時45分～14時45分  
西部コミセン 金曜日 10時45分～11時45分  
野添コミセン 金曜日 13時45分～14時45分

【会費】100円/回 (200円/回)

コミセンでシニア向けの筋力アップ体操をおこなっています。体操はしたいけど、体育館までは遠いと諦めていた方!お待ちしております。

### 筋太郎体操教室

播磨町総合体育館

【日時】水曜日 11時00分～12時00分

【会費】200円/回 (400円/回)

筋力アップ体操やストレッチなど、介護予防・認知症予防を目的とした教室です。ラダーやボールを使った運動など、家ではなかなかできないプログラムもおこないます。また、定期的に体力測定もおこないます!



NPO法人スポーツクラブ21 はりま (播磨町総合体育館)

TEL: 079-437-2201 FAX: 079-437-3382

〒675-0154

兵庫県加古郡播磨町本荘 70-1

<https://www.sc21-harima.com/>