

子ども向けプログラム

※子どもとは、4月1日現在18歳未満の人のことをいいます。

🕒 時間 👤 対象者 👤 指導者
📍 場所 💰 費用

<p>子どもバレエ 月</p> <p>姿勢がよくなり、身体の柔軟性がアップして、リズムに合わせて踊れるようになります。スキージャンプの高梨沙羅さんも子どもの時にバレエをしていたそうです。</p> <p>🕒 ①午後6時～7時 ②午後7時～8時 📍 土佐市民体育館 2F 👤 ①4歳～8歳 ②9歳以上 💰 サークル費:5,000円(毎月) 👤 小西真巳先生 (一宮バレエ講師)</p>	<p>サッカーアカデミー 金</p> <p>高知ユナイテッドSCプロデュース。専門的な技術を身につけたい子どもにおすすめのスクールです。</p> <p>🕒 ①午後5時20分～6時35分 ②午後6時35分～7時50分 📍 土佐市民体育館 👤 ①幼・保育年長～小学2年生 ②小学3年生～6年生 💰 サークル費:3,700円(毎月) 👤 高知ユナイテッドSCコーチングスタッフ</p>	<p>子ども硬式テニス 土</p> <p>専門の先生が指導します。ラケットの貸し出しもあります。</p> <p>🕒 ①午前11時～12時(3・4年生) ②午後12時～1時(5年生以上) 📍 土佐市民体育館テニスコート 👤 小学3年生以上 💰 サークル費:1,500円(毎月) 👤 青木周作先生</p>
<p>チアフルダンシングV-STEP 月 土</p> <p>キッズエアロのワンステップ上のクラスです。年間を通して多数のイベントに参加し、「元気」と「笑顔」をモットーにがんばっています。</p> <p>🕒 月曜日 午後6時～7時 土曜日 午後2時～3時 📍 土佐市民体育館 2F 👤 小学1年生～18歳 💰 サークル費:3,200円(毎月) 👤 中山真紀先生(健康運動指導士) (フィットネスインストラクター)</p>	<p>子どもサッカー 土</p> <p>初級コースからお申し込みください。</p> <p>🕒 ①午前9時～10時(中級) ②午前10時～11時(初級) 📍 土佐市民体育館(第1・第4) 高岡第一小グラウンド(第2・第3) 👤 幼・保育年中以上 💰 サークル費:1,500円(毎月) 👤 高知大学サッカー部</p>	<p>理学療法士が教えるワクトレ 土</p> <p>ワクワクするほど体が使えるようになる運動教室です。沢山の動き方の指導をします。</p> <p>🕒 午前11時～12時 NEW 📍 土佐市民体育館 👤 ①1. 3週目 小学3年生～6年生 ②2. 4週目 幼・保育年中以上～ 💰 サークル費:1,000円(毎月) 👤 橋本貴紘・野田昌志 上田翔太(理学療法士)</p>
<p>新体操(ティアラ土佐RG) Bコース 火 土</p> <p>一般コースのワンステップ上級のクラスです。新体操の基礎練習を中心にを行います。</p> <p>🕒 火曜日 午後5時30分～7時 土曜日 午前9時～午後12時 📍 土佐市民体育館 👤 幼・保育年中以上 💰 サークル費:3,000円(毎月) 👤 森木さくら先生</p>	<p>子ども陸上(お楽しみコース) 土</p> <p>楽しく陸上を続けるコース。陸上の走る、跳ぶの基本を指導します。</p> <p>🕒 午前9時～10時 📍 高石小学校グラウンド 👤 小学生 💰 サークル費:1,000円(毎月) 👤 籠場友哉先生</p>	<p>キッズエアロV-STEP 土</p> <p>ポンポンを持って、音楽に合わせて楽しく踊りましょう!かわいい衣装を着てイベントにもたくさん出ています。パンピクラスは、基礎を主に行います。初心者の方は、このクラスからのスタートになります。</p> <p>🕒 ①バンピ 午後1時15分～2時 ②Jr. 午後2時～3時 ③バンピ+Jr. 午後1時15分～3時 📍 土佐市民体育館 2F 👤 ①バンピ 3歳～小学1年生及び初心者 ②Jr. 小学2年生以上 ③バンピ+Jr. パンピを1年経過した人 💰 サークル費:①②1,500円(毎月) ③2,500円(毎月) 👤 中山真紀先生 (健康運動指導士) (フィットネスインストラクター)</p>
<p>TOSA JVC (子どもバレーボール) 火 木 土 日</p> <p>みんなで楽しくバレーボールをしましょう。大会に出場しています。</p> <p>🕒 火・木 午後6時～7時30分 土・日 午後1時～5時30分 📍 火・土・日 高岡第一小学校体育館 木 高岡第二小学校体育館 👤 小学生 💰 サークル費:1,700円(毎月) 👤 右城暢也先生</p>	<p>子ども陸上(選手コース) 土</p> <p>陸上の大会に出場するコースです。陸上の走る、跳ぶ、投げるの基本を指導します。記録を目指してがんばろう!</p> <p>🕒 午前9時～11時 📍 高石小学校グラウンド 👤 小学生 💰 サークル費:1,500円(毎月) 👤 籠場友哉先生</p>	<p>カワイ体育 土</p> <p>身体の動かしかたの基礎を学んで、側転やハンドスプリングに挑戦しよう! 運動が苦手な子どもさんでも大丈夫。運動を好きになるところから始めましょう。</p> <p>🕒 ①午後1時～2時 ②午後2時～3時 ③午後3時～4時 📍 土佐市民体育館 👤 ①幼・保育 年少～年長 ②小学1年生～2年生 ③小学3年生以上 💰 サークル費:4,000円(毎月) 👤 稲垣浩二先生 (カワイ体育指導者)</p>
<p>子どもスイミング 水 木 金 土</p> <p>平日午後5時～7時・土曜日午前9時～12時の各1時間の教室で、泳力によって分かれています。予約受付中。大会に出場する選手コースもあります。</p> <p>🕒 泳力で分かれています 📍 いやっしー土佐 👤 4歳～小学6年生 💰 サークル費:3,500円(毎月) 👤 松田俊人先生・吉村加奈先生 久保睦先生・中山真紀先生・藤田香織先生</p>	<p>新体操(一般コース) 土</p> <p>基礎から始めます。新体操でバランスのとれた身体になりましょう。</p> <p>🕒 午前10時～11時 📍 土佐市民体育館 👤 幼・保育年中以上 💰 サークル費:1,000円(毎月) 👤 上村小百合先生 瀧本友香先生</p>	<p>子どもバドミントン 土</p> <p>楽しくバドミントンをしましょう。ラケットの貸し出しもあります。</p> <p>🕒 午後7時～9時 📍 土佐市民体育館 👤 小学生以上 💰 サークル費:1,000円(毎月) 👤 川澤直也先生・佐鹿雅敏先生</p>
<p>キッズベリーダンス 木</p> <p>リズム感・柔軟性・基礎体力・筋力を育てながら、ダンスを楽しむ事から始めていきます。発表会やイベント等で踊りを披露できる機会もあります。</p> <p>🕒 午後6時30分～7時30分 📍 つな一で 1F 👤 幼・保育年中～小学6年生 ※年中以下の方は、要相談 💰 サークル費:3,000円(毎月) 👤 真希先生</p>	<p>子どもリズム体操 土</p> <p>子どもの想像力・社会性を養いながら、楽しく身体を動かします。開催日5/16、6/6、7/4、9/5、10/3、11/7、12/5、1/9、2/6、3/6 事前申し込みをお願いします。</p> <p>🕒 午前10時～11時 📍 土佐市民体育館 👤 幼・保育年少～小学2年生 (20名程度) 💰 無料 👤 田村千賀先生 (高知リトルプレイヤーズシアター)</p>	<p>子どもバドミントン 土</p> <p>楽しくバドミントンをしましょう。ラケットの貸し出しもあります。</p> <p>🕒 午後7時～9時 📍 土佐市民体育館 👤 小学生以上 💰 サークル費:1,000円(毎月) 👤 川澤直也先生・佐鹿雅敏先生</p>