



## 平成28年度スポーツ教室のご案内

ライトセンターでは、神奈川県在住・在勤・在学の視覚障害者を対象としたスポーツ教室を開催しています（参加費は原則無料）。体力づくりに、仲間づくりに、ぜひご活用ください！年度更新にあたり、日程や講師が変更になった教室がありますので一覧表にてご確認ください。  
※この他、単発の教室も予定しています。詳細はセンターだよりなどで随時お知らせします。

申込み・問い合わせ：スポーツ受付

TEL 045 (364) 0025

※ご利用の際は、スポーツ施設利用登録が必要です。登録時に、障害者手帳をご提示ください。

※各月の開催日は、ライトセンターだより【行事予定表】にてご確認ください。



	教室名	会場	講師名	実施日	時間	申込	内容
1	水泳教室 <高校生以上> (定員なし)	プール	じんぼ 神保えり子氏 しむらよしえ 志村好枝氏	第2・4 火曜日 ※7~8月は 休講	13:50~ 14:50	不要 (当日受付でお申込みください)	4泳法の習得を目標に、個々のレベルにあわせてベテランの講師が指導します。水泳は初めてという方も、ご参加いただけます。新年度がスタートする4月から、水泳にチャレンジしてみませんか。
2	スイム ワンポイント レッスン (定員6名)	プール	センター職員 (関真理)	第4水曜日 ※7・8・11・ 12月は休講	10:00~ 11:45	開催日3日前までに受付または電話でお申込みください (1人15分の時間予約制)	1人15分程度、水慣れや泳ぎ方のポイントなど簡単なアドバイスをします。これから水泳を始めたい方も大歓迎です。
3	水中運動教室 (定員20名)	プール	しむらよしえ 志村好枝氏	第1・3 木曜日 ※7・8月は休講	10:50~ 11:50	前月の1日から開催日前日までに、受付または電話でお申込みください	音楽に合わせて有酸素運動で軽快に楽しく体を動かします。脂肪燃焼とリフレッシュにどうぞ。最後はリラクゼーション音楽でクールダウン&リラックス!!
4	アクアビクス教室 (定員20名)	プール	みやもとえみ 宮本恵美氏	第2・4 金曜日 ※7・8月は休講	10:50~ 11:50	前月の1日から開催日前日までに、受付または電話でお申込みください	先生のパワフルな掛け声に合わせて元気に体を動かすので、とても楽しく運動できます。ストレス発散や、リラックス効果で心と体の健康づくりをしましょう。
5	忍者EX教室 (定員なし)	体育館	ちもとえいすけ 千本英介氏	第1・3 火曜日 ※7・8月は休講	10:30~ 11:30	不要 (当日受付でお申込みください) *介助者1名が一緒に参加できます	人気の教室を今年度も開催します！忍者の動きを取り入れた軽体操で体を動かし、健康体になりましょう。
6	ゆったり！ リズムダンス教室 (定員20名)	体育館	すがわらなつき 菅原夏樹氏	第2木曜日 ※8月は休講	10:30~ 11:45	開催日前日までに受付または電話でお申込みください *介助者1名が一緒に参加できます	音楽に合わせてゆっくりと体を伸ばしながら動かして、「いつもの自分と違う自分」を体感できる教室です。
7	わくわくキッズ クライミングスクール <小・中学生対象>	クライミング ウォール	<主催> NPO法人モンキー マジック <共催> ライトセンター	月1回 土曜日 ※開催日はHPで 確認してください。	①10:00~ 12:00 ②13:00~ 15:00	NPO法人モンキーマジック ホームページよりお申込みください	クライミングを通じて、バランスのよい体、あきらめない心、自ら考える力を身につけましょう。 (参加費1回3,500円)

毎週日曜日は、ご家族・ご友人と来た方が、プール1コースを優先利用できるプールファミリー&フレンドデーです。



読みやすさを追求した書体を使用