



OBUエニスポ 2023年度【後期】 活動メニュー予定表



※入会と参加申込みの同時手続きをエニスポ事務所をお願いします。電話での申込みはしていません。
参加者が定員数を超えた場合は抽選となります。申込み少数の教室は中止になる場合があります。
申込み日程・方法については「エニスポホームページ」でご確認下さい。

幼児・小・中学生対象
親子対象
一般対象

教室名 (講師・指導者)	教室 番号	対象	曜日	定員	時間	参加費 一括払い	場所	内容	受付 開始 日程
吹奏楽演奏 (内田 正則、他)	1	小学生・中学生 (年通し申込み)	土曜	無し	13時30分 -15時30分	回数・参加費等の詳細についてはエニスポホームページでご確認お願いします。	大東小学校 ホール	吹奏楽演奏を楽しみたい、音楽に親しみたい仲間を募集します。学校の部活動や課外には無い楽しさを求めてみんなで練習しましょう。	申込み日程・方法についてはエニスポホームページでご確認お願いします。
キッズスキルアップ体操 (塩澤 恵美、他)	2-②	小学3・4年生	水曜	25人	18時30分 -19時15分		大東小学校	マット運動、跳び箱等を中心に体操の基礎的スキルアップを目指します。中学生の体育レベルまで上げていきます。	
ヒップホップダンス (至学館大学創作ダンス部)	4	小学生 (男子大歓迎)	金曜	40人	18時00分 -18時45分		アローブ	ミュージックに合わせてカッコよく踊るダンスです。身体が硬くても、初めてでも大丈夫！楽しくリズムに合わせて踊ろう！	
チアダンス (至学館大学創作ダンス部)	5			40人	19時00分 -19時45分			ボンボンを持って楽しくダンシング！チアの楽しさを丁寧に伝えます。一曲の踊りを完成させ達成の喜びを味わいましょう。	
わんぱく コーディネーション (置田 亜希)	8	年少～年長	金曜	25人	16時00分 -16時45分		メディアス 体育館おおぶ 第2サブ	楽しく身体を動かしながらコーディネーション能力(リズム、バランス、変換、反応、連結、定位、識別)を高めます。	
ミニバスケット (竹内 智江、他)	9-① 9-② 9-③	小学生	①②月曜 ③水曜	各50人	①18時～ ②19時～ ③18時30～		大東小学校	バスケットを通し、スポーツの基礎能力を磨きます。未経験者も楽しくできるメニューで基礎体力作りもします。	
アスリート陸上教室 (塩澤 勝彦、他)	10	小学2年生 ～中学3年生 (年通し申込み)	土・日曜 4-5回/月 都度決定	無し	午前又は 午後 3時間/回		大府西中 グランド、他 ※都度連絡	陸上競技力の更なるレベルの向上を目指す子供達対象の教室です。実績のある多くの講師のローテーションによる指導です。各種大会への参加で入賞もしています。	
鬼ごっこトレーニング (水谷 豊)	11	小学2～6年生	月曜	40人	18時00分 -18時45分		大東小学校	誰もが遊んだことのある鬼ごっこ。子供時代に必要な遊びと運動をいろいろな鬼ごっこで実感。みんなで楽しく、体力向上を目指しましょう。	
ボール コーディネーション (水谷 豊)	12			40人	19時00分 -19時45分			2・3・4年生はボールを投げることや捕ることなど基本的なコーディネーション能力を高めます。5・6年生はより応用的な動作に取組みながらコーディネーション能力を高めます。	
サッカー (宮岡 秀治、他)	13-① 13-②	①小1～小3 ②小4～小6	土曜	① 30人 ② 30人	9時30分 -11時00分		横根フットサル グランド	色々な人が一緒に楽しめるサッカーメニューを用意しています。	
幼児体操 (置田 亜希、他)	15-① 15-②	①年中 ②年長	土曜	① 25人 ② 25人	①9時半～ ②10時35分～ 各45分		大東小学校	鉄棒・跳び箱・マット運動に必要な基本運動を取り入れながら運動能力を養って行きます。楽しく身体を動かしていきましょう。	
バレーボール (飯尾 圭太、他)	16	小学生以上	土曜	35人	9時00分 -11時30分		大東小学校	バレーボールの基礎を磨きます。小学1年生は親の同伴が必要です。低学年の親(要入会)同伴は歓迎です。	
エンジョイミニテニス (スポーツ推進委員)	18	小学3～6年生	日曜	40人	9時00分 -10時00分		大東小学校	ミニテニスの基礎を楽しみながら体験します。レベルに応じたコート分けて気軽にできます。未経験の子もルールが簡単で楽しく遊べる感覚でからだを動かすことができます。	
親子でフィットネス (塩澤 恵美)	22	小学1～4年生 と親	土曜	20組	13時00分 -13時45分		大東小学校	体操をベースにゲームや遊び、いろいろな動きも取り入れ、楽しく親子で体力向上と体操技能アップができる運動をしましょう。	
ママヨガ (ベビー&キッズヨガ) (河井 貴子)	23	首が座った3ヶ月頃 ～3歳のお子さま とママ	金曜	15組	10時00分 -11時00分		アローブ Aスタジオ	ベビーとママと一緒に楽しみながら産後のママの身体メンテナンスと、ベビーとの繋がりを感じながらヨガをおこないます。	
親子のふれあい 農園体験 (林 克次)	24	父親もしくは母親 もしくは両親と 小学1～4年生	日曜	20組	午前中		屋外知多農園	父親もしくは母親もしくは両親と子供が参加でき、知多市の畑に行き野菜作りや収穫などの体験お土産有り？が大好評。	

※上記は予定です。場所や日程、回数・参加費が変更となる場合があります。別途ホームページで最新情報をご確認ください。

※申込み時入会金と上記参加費を一括払いとし、警報発令、予期せぬ中止や自己都合欠席時の返金・振替は致しません。

★教室情報 ★変更・中止情報 ★その他 は「OBUエニスポ」ホームページ <https://obuanyspo.com/> をご覧ください。

※入会・参加本申込みは下記エニスポ事務所へお越しください。不明な点は事前にお問い合わせください。

【お問い合わせ先】 エニスポ事務所(月・水・金・土 9:00～12:00) TEL 0562-47-0241

大府体育センター内 (大府市長草町車池16番地の21)

上記以外お急ぎの方は 080-1582-0827へ

Eメール: obuanyspo@ma.medias.ne.jp



ホームページQRコード

※入会と参加申込みの同時手続きをエニスポ事務所でお願ひします。電話での申込みはしてありません。
 参加者が定員数を超えた場合は抽選となります。申込み少数の教室は中止になる場合があります。
 申込み日程・方法については「エニスポホームページ」でご確認下さい。



幼児・小・中学生対象
 親子対象
 一般対象

教室名 (講師・指導者)	教室 番号	対象	曜日	定員	時間	参加費 一括払い	場所	内容	受付 開始 日程
肩甲骨・骨盤体操フィットネス&フィットネスウォーキング (塩澤恵美)	25	一般	月曜	40人	10時00分-10時45分	回数・参加費等の詳細についてはエニスポホームページでご確認お願ひします。	アローブ	肩甲骨・骨盤まわりをしっかりほぐして、正しい姿勢に導き身体の中心部から血流・代謝を上げていきます。バランスのとれた運動を楽しく。	申込み日程・方法についてはエニスポホームページでご確認お願ひします。
ストレッチ&体幹トレーニング (吉田 成仁)	26	一般	月曜	30人	11時00分-11時45分		アローブ	トップアスリートも体験しているストレッチ&体幹トレーニングをあなたの運動プログラムに取り入れてみましょう。プロのコーチ指導が体験できます。	
骨盤調整エクササイズ (坂野 亜矢)	27	一般	水曜	30人	10時00分-10時45分		アローブ	骨盤はからだの要です。位置を調整して本来の機能を取り戻します。ダイエット・美容・健康に必須。話題の筋膜ケアも行います。	
バランスボールエクササイズ (小島 聖恵)	28	一般	水曜	20人	11時00分-11時45分		アローブ	バランスボールエクササイズは、ボールで弾みながら足を動かすので足腰の筋力づくりにぴったり。姿勢もきれいになり、免疫力もアップ！	
いきいき体操 (田中 陽子)	29	50歳以上	月曜	20人	9時30分-10時15分		アローブ	有酸素運動、筋力トレーニング、関節の柔軟運動、ストレッチ、頭の体操を皆さんといっしょに楽しく・無理なく行っていきます。	
リフレッシュヨガ (竹下 奈都子)	30	高校生以上	土曜	30人	10時00分-10時45分		横根公民館 ホール	日頃の疲れやストレスでたままった緊張をほぐしリンパの流れや血行を促していきます	
ボディメンテナンスヨガ (永井 梓)	31	一般	水曜	30人	10時00分-10時45分		アローブ	重心や骨の向きを確認しながら動くヨガです。動きを引き出すため手を添えて誘導するので体が硬い方や痛みがある方も安心です。	
やさしいエアロビ (永井 梓)	32	一般		30人	11時00分-11時45分		アローブ	シンプルで簡単な組合せの動きなので、初めての方や体力に自信の無い方も気軽に楽しくできるお勧めのエアロビです。	
やさしいパレトンエクササイズ (飯島 亜希子)	33	一般	金曜	30人	10時30分-11時15分		アローブ	フィットネス・パレオ・ヨガの要素を組み入れた有酸素運動。難しい動きが無く、シンプルな動作だけで、楽しくシェイプアップしましょう。	
元気アップ！エアロト (杉浦 明子)	34	一般		30人	9時30分-10時15分		アローブ	リズムに合わせ楽しくからだを動かす有酸素運動です。心肺機能を強くし、脂肪燃焼にも効果があります。気持ちよく汗を流しリフレッシュしましょう。	
美ボディ体幹トレーニング (西村 真弓)	35	一般	金曜	30人	9時30分-10時15分		アローブ	日常生活で出やすい身体の癖や歪を改善し、アライメントを整え低めの強度で呼吸と運動したエクササイズを実践します。不調改善を行い、心身共に整ったと実感が得られる教室です。	
ピラティス (西村 真弓)	36			30人	10時45分-11時30分		アローブ	医学的な根拠に基づいたエクササイズです。普段意識しにくいインナーマッスルを鍛えることで体のゆがみを改善します。自身の体調に合わせ強度コントロールでき体力に自信のない方もOK	
バスケット (村上 知訓)	37	中学生以上	月曜	30人	19時00分-20時30分		体育センター	パス、ドリブル、シュートといった基本的な個人スキルからチームプレイの楽しさをバスケットから感じましょう。	
ミニテニス教室 (斎藤 充、他)	38	一般	金曜	24人	10時00分-11時30分		メディアス 体育館おおぶ	ミニテニスはそれぞれのレベルでプレイでき、未経験の方も楽しく遊び感覚でミニテニスの基礎を室内で体験できます。	
はじめての椅子ヨガ (田中 陽子)	39	一般	月曜	20人	10時30分-11時15分		アローブ	椅子に座って簡単なポーズを行う安全でやさしいヨガです。ご高齢の方はもちろんデスクワークの方、様々なヨガを楽しみたい方にお勧めです。	
ミニテニスクラブ	40-①	中学生以上 (年通し申込み)	木曜	20人	18時半-		大東小学校		
	40-②		日曜	前半・後半各20人	前半18時-後半19時-		大東小学校		
	40-③-④	一般 (年通し申込み)	金曜	各15人	②9時15分-③10時30分-		メディアス 体育館おおぶ		
	40-⑤		日曜	18人	14時00分-16時00分		吉田小学校		
	40-⑥	中学生以上 (年通し申込み)	土曜	18人	9時30分-11時30分		北山小学校		
	40-⑦		土曜	18人	14時00分-16時00分		神田小学校		
	ソフトバレーボールクラブ	41	一般 (年通し申込み)	月曜 月3程度	20人		18時30分-20時30分		

※上記は予定です。場所や日程、回数・参加費が変更となる場合があります。別途ホームページで最新情報をご確認ください。

※申込み時入会金と上記参加費を一括払いとし、警報発令、予期せぬ中止や自己都合欠席時の返金・振替は致しません。

