



# OBUエニスポ 2024年度【前期】

No. 1

## 活動メニュー予定表

※入会と参加本申込みの同時手続きをエニスポ事務所でお願います。電話での申込はしていません。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。



幼児・小・中学生対象      親子対象      一般対象

| 教室名<br>(講師・指導者)                    | 教室<br>番号          | 対象                             | 曜日                     | 定員             | 時間                         | 参加費<br>一括払い                           | 場所                      | 内容  | 受付<br>開始<br>日程                       |
|------------------------------------|-------------------|--------------------------------|------------------------|----------------|----------------------------|---------------------------------------|-------------------------|---|--------------------------------------|
| 吹奏楽演奏<br>(内田 正則、他)                 | 1                 | 小学生・中学生<br>(年通し申込み)            | 土曜                     | 無し             | 13時30分<br>-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をお願いします。 | 大東小学校<br>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。                   | 申込方法・日程詳細についてはエニスポホームページでご確認をお願いします。 |
| キッズスキルアップ体操<br>(塩澤 恵美、他)           | 2                 | 小学3・4年生                        | 水曜                     | 25人            | 18時30分<br>-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<br>(至学館大学創作ダンス部)         | 4                 | 小学生<br>(男子大歓迎)                 | 金曜                     | 40人            | 18時00分<br>-18時45分          |                                       | アロープ                    | 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！楽しくリズムにのって踊ろう！                         |                                      |
| チアダンス<br>(至学館大学創作ダンス部)             | 5                 |                                |                        |                | 19時00分<br>-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。                        |                                      |
| リズムミックチア<br>(河井 貴子)                | 6                 | 年中～小1                          | 日曜                     | 20人            | 10時00分<br>-10時45分          |                                       | メディアス<br>体育館おおぶ<br>第2サブ | ボンボンを持って元気よくダンスをし、仲間との交流を深めながらチームワーク・マナーを学び、上達していく喜びを味わいましょう。                   |                                      |
| 新体操<br>(河井 貴子)                     | 7                 |                                |                        |                | 11時00分<br>-11時45分          |                                       |                         | リズムに合わせてボールやフープを使って楽しく動きます。リズム感、柔軟性、跳躍力、平衡感覚などを身に付けましょう。                        |                                      |
| わんぱくコーディネーション<br>(置田 亜希)           | 8                 | 年少～年長                          | 金曜                     | 25人            | 16時00分<br>-16時45分          |                                       | メディアス<br>体育館おおぶ<br>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<br>(竹内 智江、他)               | 9-①<br>9-②<br>9-③ | 小学生                            | ①②月曜<br>③水曜            | 各40人           | ①18時～<br>②19時～<br>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<br>(織田雄三・浜島光昭他)          | 10                | 小学2年生<br>～中学3年生<br>(年通し申込み)    | 土・日曜<br>4-5回/月<br>都度決定 | 何名でも<br>可      | 午前又は<br>午後<br>3時間/回        |                                       | 大府西中<br>グランド、他<br>※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<br>(竹内 智江 他)            | 11                | 小学生                            | 月曜                     | 40人            | 18時00分<br>-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。                |                                      |
| 縄跳び・ボール・リズムあそび<br>(竹内 智江 他)        | 12                |                                |                        |                | 19時00分<br>-19時45分          |                                       |                         | 縄跳び・ボールを使い、あそび感覚で基本的なコーディネーション能力を高めます。リズムに合わせた動作も取り入れながら楽しく体を動かして体力向上。          |                                      |
| サッカー<br>(宮岡 秀治、他)                  | 13-①<br>13-②      | ①小1～小3<br>②小4～小6               | 土曜                     | ① 30人<br>② 30人 | 9時30分<br>-11時00分           |                                       | 横根フットサル<br>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<br>(置田 亜希、他)                  | 15-①<br>15-②      | ①年中<br>②年長                     | 土曜                     | ① 25人<br>② 25人 | ①9時30～<br>②10時30分～<br>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す。                        |                                      |
| バレーボール<br>(飯尾 圭太、他)                | 16                | 小学生以上                          | 土曜                     | 35人            | 9時00分<br>-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<br>(スポーツ推進委員)           | 18                | 小学3～6年生                        | 日曜                     | 40人            | 9時00分<br>-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で気軽にできます。未経験の子もルールが簡単で楽しく遊べた感覚でからだを動かすことができます。 |                                      |
| ママヨガ<br>(ベビー&キッズヨガ)<br>(河井貴子・堀田亜紀) | 23-①              | 首が座った3ヶ月頃<br>～3歳のお子さま<br>とママ   | 金曜                     | 15組            | 9時50分<br>-10時35分           |                                       | アロープ<br>Aスタジオ           | 家事や子育てで運動不足になりやすい、ママ向けの講座です。季節に合わせた優しいヨガを行います。身体を解し伸ばし整えます。子連れで参加OKです。          |                                      |
| 親子ヨガと絵本と<br>わらべうた<br>(河井貴子・堀田亜紀)   | 23-②              |                                |                        |                | 10時45分<br>-11時30分          |                                       |                         | ママのための欲張り講座♪今はあまり馴染みのない『わらべうた』知っている子育てが楽しくなります♪同時に親子ヨガと絵本と赤ちゃんに触れ合いママとの絆を深めます。  |                                      |
| 親子のふれあい<br>農園体験<br>(林 克次)          | 24                | 父親もしくは母親<br>もしくは両親と<br>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、知多市の畑に行ってお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

ナルキュウ体育センター内 (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



※入会と参加本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。



幼児・小・中学生対象
親子対象
一般対象

| 教室名<br>(講師・指導者)                           | 教室<br>番号   | 対象                | 曜日            | 定員                | 時間                  | 参加費<br>一括払い                          | 場所   | 内容  | 受付<br>開始<br>日程                      |                 |
|---|------------|-------------------|---------------|-------------------|---------------------|--------------------------------------|--|---|-------------------------------------|-----------------|
| 肩甲骨・骨盤体操フィット<br>ネス&フィットネスウオー<br>キング(塩澤恵美) | 25         | 一般                | 月曜            | 40人               | 10時00分<br>-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とほぐして、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。                       | 申込方法・日程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。 |                 |
| ストレッチ&<br>体幹トレーニング<br>(吉田 成仁)             | 26         | 一般                | 月曜            | 30人               | 11時00分<br>-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<br>(坂野 亜矢)                     | 27         | 一般                | 水曜            | 30人               | 10時00分<br>-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<br>エクササイズ<br>(小島 聖恵)              | 28         | 一般                | 水曜            | 20人               | 11時00分<br>-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<br>(田中 陽子)                         | 29         | 50歳以上             | 月曜            | 20人               | 9時30分<br>-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<br>(竹下 奈都子)                      | 30         | 高校生以上             | 土曜            | 30人               | 10時00分<br>-10時45分   |                                      | 横根公民館<br>ホール   | 日頃の疲れやストレスでた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<br>(永井 梓)                     | 31         | 一般                | 水曜            | 30人               | 10時00分<br>-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<br>(永井 梓)                        | 32         | 一般                |               | 30人               | 11時00分<br>-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。                                  |                                     |                 |
| やさしいバレトン<br>エクササイズ<br>(飯島 亜希子)            | 33         | 一般                | 金曜            | 30人               | 10時30分<br>-11時15分   |                                      | アローブ   | フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組入れた有酸素運動。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! エアロビ<br>(杉浦 明子)                    | 34         | 一般                |               | 30人               | 9時30分<br>-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<br>体幹トレーニング<br>(西村 真弓)               | 35         | 一般                | 金曜            | 30人               | 9時30分<br>-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<br>(西村 真弓)                          | 36         |                   |               | 30人               | 10時45分<br>-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た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<br>(村上 知訓)                          | 37         | 中学生以上             | 月曜            | 30人               | 19時00分<br>-20時30分   |                                      | ナルキュー<br>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<br>(斎藤 充、他)                       | 38         | 一般                | 金曜            | 24人               | 10時00分<br>-11時30分   |                                      | メディアス<br>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<br>(田中 陽子)                      | 39         | 一般                | 月曜            | 20人               | 10時30分<br>-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ィスクワークの方、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<br>(年通し申込み) | 木曜            | 20人               | 18時半-               |                                      | 大東小学校  |    |                                     |                 |
|   | 日曜         |                   | 前半・後半<br>各20人 | 前半18時-<br>後半19時-  |                     |                                      |  |   |                                     |                 |
|   | 40-③<br>-④ | 一般<br>(年通し申込み)    | 金曜            | 各15人              | ②9時15分-<br>③10時30分- |                                      |  |   |                                     | メディアス<br>体育館おおぶ |
|   | 日曜         |                   | 18人           | 14時00分<br>-16時00分 | 吉田小学校               |                                      |  |   |                                     |                 |
|   | 40-⑥       | 中学生以上<br>(年通し申込み) | 土曜            | 18人               | 9時30分<br>-11時30分    | 北山小学校                                |  |   |                                     |                 |
|   | 40-⑦       |                   | 土曜            | 18人               | 14時00分<br>-16時00分   | 神田小学校                                |  |   |                                     |                 |
| ソフトバレーボール<br>クラブ                          | 41         | 一般<br>(年通し申込み)    | 月曜<br>月3程度    | 20人               | 18時30分<br>-20時30分   | メディアス<br>体育館おおぶ<br>第1サブ              | やわらかいボールであなたもアタック・レシーブ。体力に自信の無い方も大丈夫。いっしょにソフトバレーボールをマイペースで楽しみませんか。 |   |                                     |                 |

※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。

