

■三歳児以上

ジュニアダンス教室

ダンスを通じてリズム感・集中力・自主性
協調性・体力・体幹等が身につきます

クラス別開催日時

①3才～小学1年生 木曜 18:30～19:30

②小学2～3年生 木曜 18:30～19:30

③小学4年生以上 金曜 19:00～20:00

会場 村上市総合文化会館

会費 (月謝)会員3,000円



■年中児～小学生

ちびっこ運動教室

年中児から小学生を対象に基礎的な
運動能力の向上を目指します

期日 4月8日(水)・22日(水)ほか
通年月2回程度 水曜開催
*3学期制で開催します

クラス別開催時間

①年中児～小学2年生 18:30～19:20

②小学3～6年生 19:30～20:30

会場 朝日総合体育館

会費 1学期(4～7月 全8回)

会員2,000円 ビジター4,000円

内容 なわとび、マット運動、とび箱
ボール投げ、リズムあそび等



ちびっこ運動教室で
「できた!」をふやそう!

■小学生

ジュニア水泳教室

泳力向上を目指した教室です

期間 初級 6月4日～7月2日(毎週木曜)

中級 6月5日～7月3日(毎週金曜)

*各クラス全5回

時間 18:30～19:30

会場 朝日きれい館

会費 (全5回)会員3,500円

ビジター4,900円

*朝日きれい館入館料別途

ジュニア陸上教室

陸上交渉会に向けた陸上教室です

期間 8月29日～9月19日(毎週木曜)

全4回 *雨天中止

時間 19:30～20:30

会場 朝日多目的グラウンド

会費 (1回)会員300円

ビジター500円

*一括払いで割引あり

対象 小学5・6年生

種目 短距離・長距離

ハードル・幅跳び

レベルアップスキー教室

有資格者による少人数制の指導で
確実に上達できる人気の教室です

日時 1～2月 月2回(予定)

会場 ぶどうスキー場

会費 (1回)会員3,000円

ビジター4,500円

■小学生以上

ジュニアスポーツ教室

スポーツ少年団加入前の体験教室

期間 通年 随時

*参加を希望される方は朝日総合
体育館にご連絡ください

会費 無料

対象 スポ少未加入の児童

種目 野球、空手、剣道

ミニバレーボール

少林寺拳法、サッカー

ミニバスケットボール(男・女)

ランニング教室

毎回好評のランニング教室
親子や仲間同士でご参加ください

期間 ①7～8月

②11～12月 ③2～3月

週1回全4回 3期開催

時間 19:30～20:30

会場 ①朝日多目的グラウンド

②③朝日総合体育館

会費 (1回)会員300円 ビジター500円

*一括払いで割引あり



ミニハードルを使った股関節運動や
基本的な腕振り、ご自分のペースで
無理なく行うことができる20分間走
を行いながら、速力・持久力など走
るために必要な力が身につきます