

※一般向け教室の対象年齢は **18歳以上** です。※高校生を除きます。
 ※妊娠されている方のスポーツ教室への参加はできません。ご了承ください。

申込み方法

○往復はがき受付の場合 **1教室 1枚** でお申込みください。

記載例のように記入のうえ、希望する教室を開催している施設へ送付していただくか、返信用のはがきを施設へご持参ください。
 きょうだい、友人(本人を含め3名まで)は往復はがき1枚で申込みできますが、参加者全員の氏名・ふりがな・年齢を明記してください。
 定員を超えた場合は抽選となります。
 託児希望の場合は子どもの名前・年齢も明記してください。
 参加料納入などは別途ご連絡いたします。
消せるペンで記入しないでください。受講の可否をご連絡する際に、返信先が消えてしまうことがあります。

【 往復はがき記載例 】

往信面表	返信面表	往信面裏
000-0000 往信 施設住所 施設名 ○○教室係 希望教室名を必ず記入	000-0000 返信 住所 ○○○○様 必ず受け取れる住所を記入	★受講希望教室名 参加者の 氏名(ふりがな) 年齢(学年) 住所 電話番号(携帯)

○窓口受付の場合

ご本人(子どもの場合は保護者)が参加料を添えて、直接希望施設へお申込みください。
 当日は記載の受付時間に必ず来館してください。
 記載の受付時間に定員を超えた場合は抽選となります。
 ※ただし、定員に満たない場合は随時受付いたします。

○電話(FAX)受付の場合

ご本人(子どもの場合は保護者)が直接施設へ電話でお申込みください。窓口では受付いたしません。
 先着順となりますので、定員になり次第締め切ります。
 参加料納入などはお申込みの際にお知らせいたします。

お申込みの際の注意事項

- 参加対象年齢は、教室開始時での年齢です。
- 受講に際しては事前に体調を把握し、健康面での不安やご心配のある方はあらかじめ医師と相談されるか、必要に応じて医師の健康診断を受診されたうえで申込みいただくことをお勧めします。
- 受講にあたっては、各自傷害保険への加入をお勧めします。
- 施設の都合により、受付日・期日・回数・定員等を変更する場合があります。
- 屋外で行う教室は、天候・施設のコンディションにより日程を変更する場合があります。
- 申込み人数によっては開催中止となる場合があります。あらかじめご了承ください。
- 申込み後ご都合によりキャンセルされる場合は、開催一週間前までに届け出てください。その場合、納入された参加料の50%を返金いたします。
- 受講に際しては、各施設の使用規定をお守りください。
- お申込みの際ご記入いただきました個人情報、事業団個人情報保護規程に基づき、各施設で厳重に管理いたします。

月額制教室について

- 月の最終回までに、翌月分の参加料をお支払いください。
 例：10月の開催日が10/2・16・30の時は10/30までに11月分をお支払いください。
- 最終回までに翌月分参加料のお支払いがない時は、継続の意思がないとみなしキャンセル待ちの方を繰り上げいたします。
- いったん教室をやめられたあと再度参加を希望される時、定員に達している時はすぐにご参加いただけません。ご了承ください。
 ※定員に空きがでるまでお待ちいただけます。
- 好評いただいております教室は、キャンセル待ちの方が控えています。継続の意思表示は、参加料のお支払いで確認いたしますので、皆様のご協力をお願いいたします。

記号について

- 〒 往復はがきでお申し込みください。
- 〒 費用持参のうえお申し込みください。受付時間が記載されているものは受付時間までにご来館ください。
- ☎ 電話でお申し込みください。
- FAXでお申し込みください。
- WEB WEBサイトよりお申し込みください。
- 先着順です。
- 🌙 夜間開催(午後6時以降開始)の教室です。
- 👨👩👧👦 親子で参加できる教室です。(子どもの対象年齢は一覧でご確認ください)
- 👧👦 子どもが参加できる教室です。(対象年齢は一覧でご確認ください)
- 👶 託児サービス(有料)がある教室です。

難易度・運動レベルについて

各教室の難易度を ★~★★★★ の数で示しています。
 ★ 初心者向けの教室です。初めての方でも参加できます。
 ★★ 初級~中級者向けの教室です。
 ★★★ 上級者向けの教室です。
 ★~★★★、★~★★★★ 初心者・初級者から中級者、上級者のどなたでも参加できます。



パソコン版 WEB サイト スマートフォンでもご覧いただけます

皆様へたくさんの情報をお届けしています!

URL は <http://kc-sks.com>

SKS 熊本

検索

教室の内容

教室ごとに難易度が異なります。各施設のページでご確認ください。
 詳細内容は、お気軽に開催施設へおたずねいただくか、WEBサイト (<http://kc-sks.com>) をご覧ください。

マークについて

- 総 総合体育館・青年会館
- 浜 浜線健康パーク
- 託 託麻スポーツセンター
- 水 水前寺野球場・競技場
- 南 南部総合スポーツセンター
- ア アクアドームくまもと
- 熊 熊本市子ども文化会館
- 健 熊本市健康文化ホール

一般向け

18歳以上の方が対象です。なお、一部教室には年齢制限がございます。各施設のページでご確認ください。

水泳・スイミング 総 南 ア	初心者から大会出場レベルまで、泳力に合わせたプログラムです。水に親しみ、健康づくりにつなげます。	フラダンス 総 ア	ハワイアン音楽に合わせ、ステップや手の動き局の内容を学び、楽しく踊ります。
アクアビクス 総 南	水中で行うエアロビクス(有酸素運動)。音楽に合わせて楽しく体を動かします。	タヒチアンダンス ア	ドラムの迫力あるリズムに乗って腰回しダンスを楽しみます。シェイプアップも期待できます。
各種ヨガ 総 浜 南 ア 子 健	呼吸法を身につけ、心身のリラックス効果とストレス解消に役立ちます。初心者から上級者まで様々なプログラムです。	弓道・アーチェリー 南	基本の構えから、矢を射るまでを習得します。また、礼儀作法も学びます。
ZUMBA(ズンバ) 総 ア	ラテン系の音楽によって様々なステップで楽しく踊ります。ストレス解消やシェイプアップに最適です。	太極拳 南 託	太極拳の基礎を学び、継続的な健康づくりをおこないます。
ピラティス ア 子 南	体幹を鍛えて筋バランスのとれた健康的な身体づくりを目指します。	料理・ケーキ・パン作り 総 健	旬の食材を取り入れた献立作りや、ケーキ、パン作りの基礎を学びます。
健康からだづくり 健	簡単にできる筋トレやストレッチを習得し、健康づくりに役立ちます。	フラワーアレンジメント 健	生活に活かせるオリジナルのアレンジメントづくりを楽しみます。
シニア筋トレ 総 ア	ストレッチや簡単な無理のない筋力トレーニングの基本動作を習得し、健康づくりに役立ちます。	各種作品作り(工作) 健 子	教室ごとに、楽しく作品を作り上げていきます。
シニア最適運動 浜	パーソナルトレーニングに近い形でのエクササイズを行います。	新聞カフェ 健	新聞を通してコミュニケーションを深めるとともに、元新聞記者が新聞について解説します。
各種球技(卓球・テニス) 浜 南 託	初心者から中上級者まで、レベルに合わせたプログラムです。気軽に楽しくプレーしましょう。	ゴスペル 子	ゴスペルを楽しく歌い、リフレッシュします。
ノルディックウォーク ア	2本のストックを持って行うウォーキングで歩行運動を補助し運動効果を増強することで体力向上につなげます。	らくご塾 健	落語鑑賞をより楽しむため、落語の基本を学びます。

親子向け

参加できる子どもの年齢・学年は教室ごとに異なります。各施設のページでご確認ください。

ベビースイミング 総 ア	水に親しみながら親子のスキンシップを楽しみます。	料理 総	旬の食材を取り入れた料理を学びます。
ベビーママアクアビクス 総 浜 ア	水中で音楽に合わせてアクアダンスを楽しみます。	お菓子作り 総 健	親子で楽しくお菓子作りを学びながら、食べ物の大切さを考えます。
フラ・タヒチアンダンス ア	音楽やリズムに合わせて、基本的なステップや手の動きなどを学び、親子で楽しく踊ります。	ベビーサイン 子	ベビーサインを使って親子でコミュニケーションをはかります。
リトミック 総	リトミック体験を通し、親子のコミュニケーションを深めます。	ベビーマッサージ 総 子	パパやママと赤ちゃんがマッサージを通してふれあい、家族の絆を深めます。
ベビーダンス 子	赤ちゃんを抱っこし、ステップを踏んで踊ります。	英語であそぼう 子	外国人講師と一緒に体を使いながら楽しく英語を学びます。

キッズ&ジュニア向け

※18歳未満

参加できる子どもの年齢・学年は教室ごとに異なります。各施設のページでご確認ください。

水泳・スイミング 総 浜 南 ア	初心者からレベルアップまで、泳力に応じたプログラムです。水に慣れ、楽しく泳ぎます。	書道 子 健	課題を元に集中して作品を完成させます。
かけっこ 水	運動の基礎である走ることを中心に運動の楽しさを体感しながら体力向上をはかります。	各種作品作り(工作) 総 浜 子	教室ごとに、楽しく作品を作り上げていきます。
各種球技(サッカー・テニス・野球など) 南 託 水	各種競技の基本的な動きを身につけ、体力向上につなげていきます。	楽器演奏 総	ウクレレでポップスを楽しく演奏します。
新体操 託	手具を使い、体を動かすことで柔軟性やリズム感覚を養い、また体力アップも目指します。	リトミック 総	表現力や反応力、リズム感など、子供の心身の発達を促します。
キッズスポーツクラブ 託	楽しく体を動かしながら、体力アップを目指します。	らくご塾 健	落語鑑賞をより楽しむため、落語の基本を学びます。
体操 託 子	運動の楽しさを実感しながら、基本的な運動能力を身につけます。	作文 総 健	作文の書き方、題材選びなどをアドバイスします。
GAPS 水	神経系に特化したジュニアのためのフィジカルスクールです。		