

## ZUMBA (ズンバ) 教室



日時:  
毎月 第1・2・4水曜日  
15:10~16:10  
対象:どなたでも  
定員:50名  
場所:江南市武道館  
(2F)剣道場  
講師:JUNKO

ラテン系の音楽と、ダンスとフィットネスを融合させたエクササイズ。脂肪燃焼効果や、筋肉を鍛えることにも効果的。

## リラックスヨガ教室



日時:  
毎月 第2・4土曜日  
10:00~11:00  
対象:どなたでも  
定員:50名  
場所:江南市武道館  
(3F)柔道場  
講師:野田知佳

お友達同士、お子様連れで参加して、心も身体もリフレッシュしませんか？

## バドミントン教室



日時:  
毎月 第2土曜日  
9:30~11:30  
対象:小学生以上  
定員:50名  
場所:江南市スポーツセンター  
サブアリーナ  
講師:石井雅彦

親子で、友達同士でふれあいながらバドミントンを楽しみましょう。

## ミニバスケットボール教室



日時:  
毎月 第2・4月曜日  
19:00~20:30  
対象:小学生  
定員:20名  
場所:江南市立草井  
小学校体育館  
講師:松岡英子  
日本バスケットボール協会公認コーチ

バスケットボールが好きな少年・少女のための教室です。楽しい仲間と一緒にプレーしましょう。  
※持ち物:水筒、タオル、室内シューズ、運動の出来る服装  
※小学校体育館への送迎は、保護者の方をお願いします。

## ゆったりヨガ教室



日時:  
毎月 第1・3土曜日  
9:30~10:30  
対象:どなたでも  
定員:50名  
場所:江南市武道館  
(3F)柔道場  
講師:社本千香

初心者でも安心しておこえます。心と身体をリセットしてリフレッシュしましょう。

## エンジョイヨガ教室



日時:  
毎月 第1・2・4水曜日  
13:30~14:30  
対象:どなたでも  
定員:50名  
場所:江南市武道館  
(3F)柔道場  
講師:浅尾早矢香

お友達同士、お子様連れでも参加でき、初心者の方でも安心して心と身体をリセットしてスッキリとした1日をスタートしましょう。

## 基礎から学べるデジカメ教室



日時:  
奇数月 第3水曜日  
9:30~11:00  
対象:どなたでも  
定員:30名  
場所:江南市スポーツセンター  
第3会議室  
講師:大島隆義

デジタル一眼の操作方法上手に撮れる構図やコツを楽しく学べます。

## 将棋教室



日時:  
毎月 第1・3土曜日  
13:00~14:30  
対象:どなたでも  
定員:20名  
場所:  
第1 古知野東公民館 会議室  
第3 江南市スポーツセンター  
第3会議室  
講師:土田守彦 3段

いま、世間で注目されている将棋を始めて、藤井聡太6段を目指しませんか？楽しいひとときには待ったなしです！

## ノルディックウォーク教室



日時:  
毎月 第2・4日曜日  
9:00~10:30  
対象:小学生以上  
定員:50名  
場所:草井芝生広場  
(すいとびあ江南北側)  
講師:伊藤善訓

2本のポールを持って行うウォーキングで、負担が軽く、効果が高い運動です。

## スナッグゴルフ教室



日時:  
毎月 第2・4土曜日  
9:30~11:00  
対象:どなたでも  
定員:30名  
場所:草井グランドゴルフ場  
(すいとびあ江南北側)  
講師:加藤健二  
倉知洋子

ゴルフの基礎的な要素を遊び心で楽しく、学べます。頭の体操にもなる軽スポーツです。

## 自然体験教室



日時:  
6/18、8/18、9/17、10/15  
対象:小学生以上  
定員:50名  
場所:すいとびあ江南北側  
屋外ステージ  
講師:川口邦彦

みんなで木曾川の自然を探検して、わくわくする発見をしましょう。

## チャレンジ跳び箱教室



日時:  
7/25・8/1・8/8・8/22  
15:30~16:30  
対象:小学生  
定員:50名  
場所:江南市スポーツセンター  
サブアリーナ  
講師:服部直子

運動器具で、子ども達の『できた！』『やってみよう』の心を育てます。