

# 令和5(2023)年度パレススポーツセミナー実施要項

共催：富山県総合政策局スポーツ振興課

コース名	対象	コース	開設曜日	時間	定員	受講料(月額)	備考	
わんぱくスポーツ	小学1年生～ 小学4年生	週1回	月	17:00～18:00	各30名	¥3,700	陸上競技・ボール運動・器械体操など、多目的スポーツを体験し、基本技術を身に付けます。 健康運動実践指導者	
フェンシングジュニア	小学生以上	週1回	水	19:00～21:00	各20名	¥4,300	フェンシングに親しみ、ルールや基礎技術を習得しながら、実戦に近づけていきます。 富山県フェンシング協会 推薦指導者	
		週2回	水・金		20名	¥5,800		
トランポリン ジュニア	初級～中級	週1回	月	A 17:30～18:30	21名	¥3,700	バジテストをクリアしながら、楽しくトランポリンを習得できます。 富山県体操協会 推薦指導者	
				B 18:30～19:30	35名			
	木	C 17:30～18:30	21名					
		D 18:30～19:30	35名					
エアリアル	小・中・高校生	週1回	木	19:30～20:30	14名	¥3,700	スノーボーダー・モーグルスキー・チアリーダーなど、小・中・高生のエアリアルトレーニングの指導を致します。	
テニスジュニア	小学生以上	週1回	水・金	17:00～19:00	各25名	¥4,300	テニスに親しみ、テニスのルールや基礎技術から楽しく学びます。 富山県テニス協会推薦指導者	
		週2回			15名	¥5,800		
陸上ジュニア	小学生以上	週1回	水	18:30～20:00	50名	¥3,700	陸上競技(各種目)の基礎技術を習得し、陸上競技の楽しさ、ルールやマナーなどを学びます。 富山陸上競技協会推薦指導 【活動場所】 富山県総合運動公園陸上競技場	
チアリーディング ジュニア	基礎	年長児以上	週1回	月	18:00～19:00	30名	¥3,700	ダンスやモーション・スタンプ(組体操)を学び、仲間を思いやり協力する心・礼儀やマナーを身につけて楽しく練習します。 育成クラスでは、競技会出場を目指し、技術向上・豊かな表現力を身に付けます。『元気』『勇気』『笑顔』のパワーで、イベント等にも参加しながらチアを楽しみます。 日本チアリーディング協会 チアリーディング指導資格
	選手	小学生以上	週2回	月	18:00～20:45	40名	¥5,800	
			金	18:00～20:00				
水泳ジュニア	基礎	小学生以上	週2回	水・土	18:00～19:30	20名	¥5,800	水に親しみ、クロール・平泳ぎ・バタフライ・背泳の4泳法を基本に練習します。 得意種目の技能を伸ばし、競技選手を目指して基礎技術をもとに応用技術を練習します。 日本水泳連盟 日本スポーツ協会 公認指導者・公認コーチ
	選手育成		週3回	月・水・土	18:00～20:00	20名	¥8,000	
水球ジュニア	育成	小学生	週2回	月・水	18:30～20:00	各20名	¥5,800	水球の楽しさを知り、ルールや基礎技術を習得して、ゲームができるようにします。 競技会参加を目的に練習します。
	選手	中学生以上	週3回	月・水	18:30～20:00		¥8,000	
				金	18:00～20:00			
アーティスティック スイミング (シンクロ)	基礎	年長以上	週1回	土	16:00～18:00	30名	¥4,000	アーティスティックスイミングに親しみ、楽しく基礎をマスターします。 選手育成では、技術の向上と共に競技会に向け演技の練習をします。
	選手育成	小学生以上	週3回	水	17:00～18:30			
				木	17:00～19:00			
				土	16:00～18:00			

レディーステニス	A	一般女性	週1回	金	10:00～12:00	各15名	¥6,500	基礎技術を学びながら、楽しく健康体づくりを目指します。 メンバー同士のコミュニケーションを大切に、より楽しく活動できるように工夫します。 これからテニスを始めたいビギナーの方にもお薦めです。 富山県テニス協会 推薦指導者
	B				13:00～15:00			
エンジョイテニス	A	一般男女	週1回	水	10:00～12:00	各15名	週4回コース (¥18,000)	
	B				13:00～15:00			
ピラティス	一般男女	週1回	木	10:00～11:00	15名	¥3,700	身体の奥にある筋肉に働きかけるエクササイズ細くしなやかな体づくりを目指します。 FTPピラティスインストラクター	
トランポリンエアリアル	一般男女	週1回	木	19:30～20:30	10名	¥3,700	スノーボーダー・モーグルスキー・チアリーダーなど一般成人のエアリアルトレーニングの指導を致します。 富山県体操協会推薦指導者	
レクリエーション トランポリン	一般男女	月2回	月	10:30～12:30	20名	¥1,900	初心者、経験者を問わず、レクリエーショントランポリンを楽しみ指導いたします。 富山県体操協会推薦指導者	

## W受講・家族割引制度あり!!

※参加人数が少数な場合、休講になる事もございます。

お問合せ ☎(076)-429-2766