

平成26年度第1期（4月～7月）指定管理者主催 市民体育館教室参加者募集

市民体育館、市民温水プール、の第1期（4月～7月）スポーツ教室の参加者を募集します。

日程は、体育館・屋外施設4月7日(月)～7月14日(月)まで、プール4月1日(火)～7月14日(月)まで。各教室ごと、開催回数は異なります。

スポーツ教室の 申し込み方法

往復はがきの往信裏面に①氏名（フリガナ）※申込者が未成年の場合は、保護者の氏名も記入②生年月日・年齢・学年③性別④住所⑤電話番号⑥希望教室名・曜日⑦前回受講していた場合は、教室名・曜日を、返信表面に住所、氏名を記入して下記の市民体育館または市民温水プールへ郵送してください。

申込み先

〒411-0033 文教町2-10-57
市民体育館（☎987-7570）
市民温水プール（☎980-5757）
指定管理者ホームページ
(<http://www.sports-info.jp/>)

申込期限※当日必着

- ▶プールの教室…3月16日(日)
- ▶体育館、屋外施設の教室…3月25日(火)

※応募多数の時は抽選し、結果は全員に返信はがきで連絡します。
※申し込みは一つの教室につき1通。
※申し込み後にキャンセルする場合は連絡してください。
※参加料金は入場料・施設利用料を含んだ金額です。
※参加料金を一括払いの場合、初回に支払いをしてください。
※詳細は、市民体育館、市民温水プール、そのほか公共施設に備え付けのチラシをご覧ください。

	教室名	曜日	時間	回数	定員	対象	参加料
市民体育館・文教テニスコート	シニア体操	火	11:00～12:00	12	30人	60歳以上	5,700円
	卓球（初級）	火	9:20～10:50	12	30人	一般	7,500円
	卓球（中級）	木	9:20～10:50	12	30人	一般	7,500円
	卓球（上級）	木	11:00～12:30	12	20人	一般	7,500円
	レディースバレー（初級）	月	9:20～10:50	10	30人	一般女性	6,300円
		金	19:15～20:45	12	30人	中学生～一般女性	7,500円
	レディースバレー（中級）	月	11:00～12:30	10	30人	一般女性	6,300円
	レディースバドミントン（初級）	木	9:20～10:50	12	30人	一般女性	7,500円
	レディースバドミントン（中級）	木	11:00～12:30	12	30人	一般女性	7,500円
	一般バドミントン	水	19:15～20:45	12	30人	一般	7,500円
	硬式テニス（初級）	月	11:00～12:30	8	20人	一般	7,800円
	硬式テニス（初級・中級）（注1）	月	19:00～20:30	8	20人	中学生～一般※経験者	7,800円
	健康エクササイズ（注2）	木	11:00～12:00	12	30人	40歳以上	6,300円
	社交ダンス（初級・中級）	水	13:00～15:00	12	30人	20歳以上	7,500円
	美ママエクササイズ（注3）	木	13:30～14:30	12	20組	5カ月～3歳の子とその母親	6,000円
市民体育館・錦田テニスコート	キッズチアダンス	金	16:15～17:30	12	25人	4歳～未就学児	6,300円
	ジュニアチアダンス	金	17:45～19:00	12	30人	小学生女子	6,300円
	ワンパク体操	水	14:45～16:00	12	30人	4歳以上の未就学児	6,300円
	ジュニアバレーボール	水	16:15～17:30	12	30人	小学3～6年生	6,300円
	ジュニア卓球	月	17:45～19:00	10	30人	小学生	5,300円
	ジュニアバドミントン	水	17:45～19:00	12	30人	小学3～6年生	6,300円
	幼児体操①	月	14:45～16:00	10	50人	4歳以上の未就学児	5,300円
		火	14:30～15:30	12	50人		6,000円
	幼児体操②（注4）	火	15:40～16:40	12	30人	年中・年長※経験者のみ	6,000円
	児童体操	月	16:15～17:30	10	50人	小学生～中学生	5,300円
		火	16:50～17:50	12	30人		6,000円
	ベビー体操	月	13:30～14:30	10	20組	生後2カ月～ハイハイできる子とその親	5,000円
	親子健康体操	金	13:30～14:30	12	20組	1歳半～3歳の子とその親	6,000円
	Hip Hop ①	月	16:15～17:30	10	30人	4歳以上の未就学児	5,300円
	Hip Hop ②	月	17:45～19:00	10	30人	小学生	5,300円
中学生卓球	月	19:15～20:30	10	20人	中学生	5,300円	
キッズベースボール（注5）	木	16:30～17:45	10	30人	小学3～6年生	5,300円	
硬式キッズテニス（導入クラス）	月	17:00～18:00	8	30人	小学生・初心者	5,000円	
硬式キッズテニス（基礎クラス）	水	17:00～18:00	10	30人	小学生初級～中級	6,300円	
硬式キッズテニス（幼児クラス）	金	15:15～16:15	10	20人	4歳以上の未就学児初心者	6,300円	
硬式キッズテニス（上達クラス）	金	16:45～18:00	10	20人	小学生・中級～上級※経験者のみ	6,700円	
市民体育館・南二日町人工芝グラウンド	キッズクラス	水	15:45～16:35	10	30人	年中・年長	13,800円
		金		10	30人		
	チャイルドクラス	火	16:00～17:00	10	30人	小学1・2年生	
		水		10	30人		
	J1クラス	金	16:10～17:10	10	30人	小学3・4年生	
		火		10	30人		
J2クラス	水	17:00～18:00	10	30人	小学3・4年生		
	金		10	30人			
J2クラス	火	17:15～18:15	10	30人	小学5・6年生		
	金		10	30人			

	教室名	曜日	時間	回数	定員	対象	参加料	
市民 体育館	スポーツ教室	さわやかトリム A	水 金	9:00 ~ 10:30	12 12	50人 50人	40~64歳	2,000円 2,000円
		さわやかトリム B	水 金	10:30 ~ 12:00	12 12	50人 50人	65歳以上	2,000円 2,000円
		健康増進	木	19:15 ~ 20:45	12	40人	一般	3,200円
		剣道	木	19:00 ~ 20:45	12	合計 40人	小学3年~高校生 一般	2,000円 3,200円
		オールシーズン (注7)	火	9:30 ~ 11:30	10	40人	一般	1,800円
	自由 教室 (注8)	はじめてエアロ	月 日	10:30 ~ 11:15 10:00 ~ 10:45	各 先着 40人	一般	1回毎 500円	
		ゆうゆうエアロ	月 水	11:30 ~ 12:15 19:10 ~ 19:55				
		ダンシングエアロ	水	20:05 ~ 20:50				
		ランランエアロ	日	11:00 ~ 11:45				
		ソフトヨガ	月	19:10 ~ 19:55				
アクティブヨーガ		月	20:05 ~ 20:50					
ビューティー・バレエEX		月	9:30 ~ 10:15					
ピラティス・ストレッチ	月 金	14:45 ~ 15:45	先着 40人	一般	1回毎 600円			
市民 温水 プール	大人	レディーススイミング	火 金	10:30 ~ 11:20 12:30 ~ 13:20	13 13	30人 40人	一般女性 初心者~中級者	1回毎 800円
		レディーススイム マスター	水	12:30 ~ 13:20	13	40人	一般女性 中級者・上級者	
		シニアスイムⅠ (注9)	木	10:30 ~ 11:20	13	30人	60歳以上 初心者~初級者	
		シニアスイムⅡ (注10)	月	9:45 ~ 10:35	11	30人		
		スイムレッスン	水	19:20 ~ 20:10	13	30人	一般 初心者~中級者	
		スイムレッスン・マ スター	土	12:30 ~ 13:20	13	40人	一般 初心者~上級者	
		スイムマスター	木	19:20 ~ 20:10	13	30人	一般 中級者・上級者	
		水中ウォーキング (注11)	水 金	9:30 ~ 10:20 11:30 ~ 12:20	10 10	40人 40人	一般	
	膝・腰痛改善教室 (注11)	木	9:30 ~ 10:20	10	20人	60歳以上		
	子ども	キッズクラス	月	15:00 ~ 15:50	11	40人	4歳以上の未就学児	8,800円
月			16:00 ~ 16:50	11	30人	10,400円		
火~金			15:00 ~ 15:50	13	40人	円		
キッズスイム (注12)		月	16:00 ~ 16:50	11	15人	5・6歳の未就学児	8,800円	
		火	16:00 ~ 16:50	13	15人	10,400円		
ジュニアスイムⅠ		月	17:00 ~ 17:50	11	55人	小学校低・中学年 初心者~中級者	8,800円	
		火	17:00 ~ 17:50	13	55人	10,400円		
ジュニアスイムⅡ	水~金	16:00 ~ 16:50	13	55人	小学校低学年~中学生 初心者	円		
	水・木	17:00 ~ 17:50	13	55人	小学校中・高学年 初級者~上級者	10,400円		
	金	17:00 ~ 17:50	13	55人	小学校中・高学年 中級者~上級者	10,400円		
	土	16:30 ~ 17:20	13	55人	小学校高学年・中学生 中級者~上級者	10,400円		
水中 運動 自由 教室 (注9)	TRY ピクス	火 金	12:30 ~ 13:20 9:30 ~ 10:20	13 13	各 先着 40人	一般	1回毎 800円	
	リズムファン	金	12:30 ~ 13:20	13				
	かんたんアクア	水 金	10:30 ~ 11:20	13 13				
	アクアマスター	火 木	11:30 ~ 12:20	13 13				
	水中ウォーキング30	月	10:00 ~ 10:30	11			1回毎 500円	
	アクアピクス30	月	10:40 ~ 11:10	11				
		月	19:00 ~ 19:30	11				
	パラエティアクア30	水 金	11:30 ~ 12:00 19:00 ~ 19:30	13 13				

注意事項

注1…試合を経験している人または試合をできる人が対象。会場は錦田テニスコートで行います。
※硬式テニス(初級)は文教テニスコート

注2…初回と最終回は午後3時30分~5時に開催

※特定非営利活動法人FINE協力

注3…美ママエクササイズは、お母さんが運動の対象。お子さんは、室内で遊びながら待ちます。

注4…幼児体操①を1期間受講した人のみ対象

注5…会場は錦田グラウンド

注6…エスパルスサッカースクールコーチが指導。料金は保険料・施設利用料込み

注7…月1回、年間通じての教室

注8…当日参加のみの受け付け。

注9…クロールの25m完泳を目指すクラス。ゆっくり無理なくレッスンします。

注10…平泳ぎの25m完泳を目指すクラス。ゆっくり無理なくレッスンします。

注11…はがきでの事前申し込み(10回コース、6,300円)が必要となります。

注12…水に慣れ、一人で浮けるようになったお子さんがバタ足やクロールを習得するクラス。アームヘルパー不要

◆各水泳教室の目安◆

初心者…水に顔をつけられない、潜れない

初級者…クロールが泳げない

中級者…クロールが25m泳げる

上級者…クロール・背泳ぎ・平泳ぎが25m泳げる