

スポーツ

スポーツ教室の申し込み方法

往復はがきに以下を記入し市民体育館へ郵送。▶往信裏面①氏名（フリガナ）、申込者が未成年の場合、保護者の氏名も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前回受講していた教室名、曜日。▶返信表面に住所、氏名

◆**申込期限** ▶8月5日(火)必着

◆申込み先

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

◆消費税増税に伴い、教室の参加料金を変更します。

◆応募多数の場合は抽選、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。

◆申込者が定員より大幅に少ないときは、中止となる場合があります。

◆第2期教室日程は8月19日(火)～12月1日(月)まで。各教室で開催回数は異なります。

◆詳細は、市民体育館、そのほかの公共施設に備え付けのチラシをご覧ください。

◆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。それ以外は毎回受付で支払い。

◆健康状態に不安がある人は、あらかじめ医師の許可を得てください。

※市民温水プールの教室応募は、広報みしま7月15日号に掲載予定。

問合せ 市民体育館 (☎987-7570)

*1-1…硬式テニス初級▶会場：文教テニスコート。

*1-2 硬式テニス初級・中級▶試合を

教室名	曜日	時間	回数	定員	対象	参加料
シニア体操	火	11:00～12:00	12	30人	60歳以上	¥5,860
卓球（初級）	火	9:20～10:50	12	30人	一般	¥7,710
卓球（中級）	木	9:20～10:50	12	30人	一般	¥7,710
卓球（上級）	木	11:00～12:30	12	20人	一般	¥7,710
レディースバレー（初級）	月	9:20～10:50	10	30人	一般女性	¥6,480
レディースバレー（中級）	月	11:00～12:30	10	30人	一般女性	¥6,480
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	¥7,710
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	¥7,710
一般バドミントン	水	19:15～20:45	12	30人	一般	¥7,710
硬式テニス（初級）*1-1	月	11:00～12:30	8	20人	一般	¥8,020
硬式テニス（初級・中級）*1-2	月	19:00～20:30	8	20人	中学生～一般経験者	¥8,020
健康エクササイズ *2	木	15:00～16:00	12	30人	40歳以上	¥6,480
社交ダンス（初・中級クラス）	水	13:00～15:00	12	30人	20歳以上	¥7,710
美ママエクササイズ *3	木	13:30～14:30	12	20人	5カ月～3歳までの子どもとお母さん	¥6,170
キッズチアダンス	金	16:15～17:30	12	25人	4歳以上の未就学児(女子)	¥6,480
ジュニアチアダンス	金	17:45～19:00	12	30人	小学生（女子）	¥6,480
ワンパク体操	水	14:45～16:00	12	30人	4歳以上の未就学児	¥6,480
ジュニアバレーボール	水	16:15～17:30	12	30人	小学3～6年生	¥6,480
ジュニア卓球	月	17:45～19:00	10	30人	小学生	¥5,450
ジュニアバドミントン	水	17:45～19:00	12	30人	小学3～6年生	¥6,480
幼児体操①	月	14:45～16:00	10	50人	4歳以上の未就学児	¥5,450
	火	14:30～15:30	12			¥6,170
幼児体操② *4	火	15:40～16:40	12	30人	年中・年長の経験者	¥6,170
児童体操	月	16:15～17:30	10	50人	小・中学生	¥5,450
	火	16:50～17:50	12			¥6,170
ベビー体操	月	13:30～14:30	10	20組 40人	生後2カ月～ハイハイまでの子どもと親	¥5,140
親子健康体操	金	13:30～14:30	12	40人	1歳6カ月～3歳までの子どもと親	¥6,170
ヒップホップ①	月	16:15～17:30	10	30人	4歳以上の未就学児	¥5,450
ヒップホップ②	月	17:45～19:00	10	30人	小学生	¥5,450
中学生卓球	月	19:15～20:30	10	20人	中学生	¥5,450
キッズベースボール*5	木	16:30～17:45	10	30人	小学3～6年生	¥5,450
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）	¥5,140
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）	¥6,480
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）	¥6,480
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	¥6,890
キッズクラス	水	15:45～16:35	10	30人	年中・年長	¥14,190
	火	16:00～17:00				
	水	17:00～18:00				
	金	16:10～17:10				
	火	17:15～18:15				
J1クラス	水	17:00～18:00	30人	小学3・4年生	¥14,190	
	火	17:15～18:15				
J2クラス	水	17:00～18:00	30人	小学5・6年生	¥14,190	
	火	17:15～18:15				
さわやかトリム（A）	水	9:00～10:30	12	50人	40～64歳	¥2,050
	金					
さわやかトリム（B）	水	10:30～12:00	12	50人	65歳以上	¥2,050
	金					

	教室名	曜日	時間	回数	定員	対象	参加料		
市民体育館	スナック	健康増進	木	19:15~20:45	12	40人	18歳以上	¥3,290	
	剣道	※経験者のみ	木	19:00~20:45	12	40人	小学3年~高校生 一般	¥2,050 ¥3,290	
		はじめてエアロ	月	10:30~11:15	各 先着 40人	一般	1回毎 ¥510		
	ゆうゆうエアロ	日	10:00~10:45						
	ダンシングエアロ	月	11:30~12:15						
	ランランエアロ	水	19:10~19:55						
	ソフトヨガ	水	20:05~20:50						
	アクティブヨーガ	日	11:00~11:45						
	自由教室*7	ビューティー・バレエEX	月	19:10~19:55			先着 20人	一般女性	1回毎 ¥510
		ピラティス・ストレッチ	月	20:05~20:50					
		女性のためのトータルEX	月	9:30~10:15					
		ベリーエクササイズ	月	14:45~15:45					
		スポーツタイム*8	金	9:30~10:30					
	木	10:45~11:30	先着 30名	高校生以上			1回毎 ¥500		
	金	19:15~20:45							

経験している人、または試合を行える人。会場は錦田テニスコート。
 *2…初回と最終回は、木曜午後3時30分から5時まで開催。協力：特定非営利活動法人FINE
 *3…お母さんが運動する対象です。お子さんは、室内で遊びながらお待ちいただきます。
 *4…経験者とは、幼児体操①を1期間受講した人となります。
 *5…キッズベースボール教室は、錦田グラウンドで行います。
 *6…エスパルスサッカースクールコーチによる指導。
 *7…自由教室は、当日参加のみの受け付けで、はがきでの申し込みは不要。お得な回数券の販売しています。
 *8…開催当日に集まった仲間で、スポーツを行う教室。種目は毎週変更。

市民体育館

休館日 7月22日(火)

●トレーニングルーム利用者講習会

- ▶午前10時から…7月2日(火)、16日(火)、30日(火)
- ▶午後3時から…7月5日(土)、12日(土)、26日(土)
- ▶午後7時から…7月13日(日)、17日(木)、24日(木)、27日(日)

料金 大人100円、高校生50円※午後7時からの場合は大人200円、高校生100円

※中学生以下の人は利用不可。当日受付、予約不要

●グラウンド抽選会（9月分） 7月31日(木)

- ▶南二日町多目的グラウンド…午前9時▶北上グラウンド…午前9時30分▶長伏A（日中）、長伏B、長伏C、錦田グラウンド（日中）…午後6時30分▶グラウンドナイター…午後7時▶南二日町人工芝グラウンド…午後7時30分

●夏休みキッズテニス集中講座

とき 7月24日(木)・25日(金)▶小学校低学年午後3時~4時▶小学校高学年午後4時15分~5時45分

ところ 文教テニスコートDコート

対象 市内の小学生※硬式テニス経験者

定員 各12人※応募多数の場合は抽選

参加費 ▶小学校低学年:700円▶小学校高学年:1,000円※当日支払い

申込み 7月17日(木)までに市民体育館に設置してある申込用紙に記入して申し込み。

●第8回親と子のふれあいゴルフ教室

とき 8月17日(日)午後1時~5時30分※小雨決行

ところ 芦ノ湖カントリークラブ

対象 小学生~中学生とその保護者（親または16歳以上の親族）※子ども1人に対して保護者1人

定員 12組24人※応募多数の場合は抽選

参加費 1組7,500円

講師 芦ノ湖カントリークラブのプロコーチ

持ち物 グローブ、ゴルフシューズ（スニーカー可）、ゴルフクラブ（貸し出し可）、筆記用具、雨具

申込み 8月5日(火)までに、往復はがきに①親子の氏名②年齢③性別④住所⑤連絡先⑥クラブ借用の有無（借りる場合は身長）を記入し、市民体育館へ。

問合せ 市民体育館（〒411-0033文教町2-10-57、☎987-7570）

市民プール情報

●温水プール

休館日 7月22日(火)※21日(月)は祝日のため夜間休館

●長伏・上岩崎プール

休館日 7月22日(火)※21日(月)は祝日のため午後4時まで

①入場料のみでできる水中運動体験レッスン

とき 7月15日(火)~8月29日(金)、午後0時30分~1時20分

対象・定員 18歳以上の人（高校生は除く）・先着30人

場所・申込み 温水プール・当日受付で申し込み

②500円でできる水泳教室※入場料込み

とき 7月15日(火)~8月29日(金)、午後7時~7時30分

対象・定員 25m以上泳げる人・先着20人※種目は日替わり

場所・申込み 温水プール・当日受付で申し込み

※①、②とも休館日、8月11日(月)~15日(金)、土・日曜日、祝日は開催されません。

問合せ 市民温水プール（☎980-5757）