

平成28年度第1期（4月～7月）指定管理者主催 スポーツ教室参加者募集

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、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前回受講していた人は教室名、曜日を記入。返信表面に住所、氏名を記入し、市民体育館へ郵送。

◆申込期限（当日必着）

- ▶市民体育館、屋外施設の教室 … 3月24日(休)
- ▶市民温水プールの教室 … 3月19日(出)

◆申し込み先 市民体育館または市民温水プール（〒411-0033 文教町2-10-57）

- ・申し込みは一つの教室につき1通。キャンセル時は要連絡。
- ・応募多数時は抽選、定員に満たないときは、中止となる場合有り。結果は全員に返信はがきで連絡。
- ◆日程 ▶市民体育館… 4月5日(火)～7月15日(金)▶市民温水プール… 4月4日(月)～7月16日(出)※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 ▶一括…初回に支払い。▶一回毎…毎回受け付けで支払い。

◆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。

問合せ 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/>)

	教室名	曜日	時間	回数	定員	対象	参加料	
市民温水プール	大人	レディーススイミング	火	10:30～11:20	14	30人	一般女性 初心者～中級者	1回毎 ¥820
			金	12:30～13:20		50人		
		レディーススイムマスター	水	12:30～13:20	50人	一般女性	中級者～上級者	
		シニアクロール*1	木	10:30～11:20	30人	60歳以上	初心者～初級者	
		スイムレッスン	水	19:20～20:10	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	50人	一般	初心者～上級者	
		スイムマスター	木	19:20～20:10	30人	一般	中級者～上級者	
	シニア平泳ぎ*2	月	9:30～10:20	11	30人	60歳以上	初心者～初級者	
	膝・腰痛改善教室	月	11:30～12:20	11	各	60歳以上	¥7,040	
		木	9:30～10:20	14	15人		¥8,960	
	水中ウォーキング	金	11:30～12:20	14	40人	一般	¥8,960	
	子ども	キッズクラス*3	月	15:00～15:50	11	40人	4歳以上の未就学児	¥9,020
			月	16:00～16:50		30人		
			火・水・金	15:00～15:50	14	各40人		¥11,480
木			15:00～15:50	30人				
キッズスイム*4		火	16:00～16:50	14	30人	5～6歳の未就学児	¥11,480	
		木	15:00～15:50	14	10人			
		月	16:00～16:50	11	各			
ジュニアスイムⅠ		月	17:00～17:50	11	各	小学1年～4年生 初心者～中級者	¥9,020	
		火	17:00～17:50					
		水～金	16:00～16:50	14	各	小学校低～中学年 初心者	¥11,480	
	水・木	17:00～17:50						
	ジュニアスイムⅡ	金	17:00～17:50	14	55人	小学校中～高学年 初級者～上級者		
	ジュニアスイムⅢ	土	16:30～17:20	14	55人	小学校中～高学年 中級者～上級者		
ジュニアスイムマスター	土	16:30～17:20	14	55人	小学校高学年～中学生 中級者～上級者			
水中運動自由教室(*5)	TRYピクス	火	12:30～13:20	14	各	一般		1回毎 ¥820
		金	9:30～10:20				15	
	リズムファン	金	12:30～13:20	15	各			
	かんたんアクア	水	10:30～11:20	14	各			
		金					15	
	アクアマスター	火	11:30～12:20	14	各			
		木	11:40～12:30				14	
	水中ウォーキング30	月	10:00～10:30	11	各			
	アクアピクス30	月	10:40～11:10	11	各			
	いきいき運動教室30	火	9:30～10:00	14	各		1回毎 ¥510	
水								
月		19:00～19:30				11		
バラエティアクア30	水	11:30～12:00	14	各				
	金	19:00～19:30	15	各				
	月	19:00～19:30	15	各				
市民体育館・錦田テニスコート	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	
	レディースパドミントン(初級)	木	9:20～10:50	12	30人	一般女性	¥7,710	
	レディースパドミントン(中級)	木	11:00～12:30	12	30人	一般女性	¥7,710	
	一般パドミントン	水	19:15～20:45	12	30人	一般	¥7,710	
	健康エクササイズ*6	木	15:00～16:00	12	30人	40歳以上	¥6,480	
	社交ダンス(初級・中級)	水	13:00～15:00	12	30人	20歳以上	¥7,710	
	美ママエクササイズ*7	木	13:30～14:30	12	20人	5カ月～3歳の子どもと母親	¥6,170	
	硬式テニス(初級)	月	11:00～12:30	8	20人	一般	¥8,020	
	硬式テニス(初級・中級)*8	月	19:00～20:30	8	20人	中学生～一般の経験者	¥8,020	

		教室名	曜日	時間	回数	定員	対象	参加料	
南二日町人工芝グラウンド	サッカー教室*9	キッズクラス	火 金	16:00~16:50	10	30人	年中~年長	¥14,190	
		チャイルドクラス	火	16:00~17:00			30人		小学1~2年生
			水	17:00~18:00					
		J1クラス	火	17:15~18:15			30人		小学3~4年生
水	17:00~18:00								
J2クラス	火	17:15~18:15	30人	小学5~6年生					
	金	17:20~18:20							
市民体育館・錦田テニスコート・錦田グラウンド	子ども	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	各	4歳以上の未就学児	¥5,450	
			火	14:30~15:30	12	50人		¥6,170	
		幼児体操②*10	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	小学生~中学生	¥5,450	
			火	16:50~17:50	12	30人		¥6,170	
		ベビー体操	月	13:30~14:30	10	各	生後2カ月~ハイハイの子どもと親	¥5,140	
		親子健康体操	金	13:30~14:30	12	20組 40人	1歳6カ月~3歳の子どもと親	¥6,170	
		ヒップホップ①	月	16:15~17:15	10	30人	4歳以上の未就学児	¥5,140	
		ヒップホップ②	月	17:30~18:45	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*11	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 初級者~中級者	¥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)の経験者	¥6,890			
スポーツ教室	さわやかトリム(A)	水 金	9:00~10:30	12	50人	40~64歳	¥2,050		
	さわやかトリム(B)	水 金	10:30~12:00	12	50人	65歳以上	¥2,050		
	健康増進	木	19:15~20:45	12	40人	一般	¥3,290		
	剣道	木	19:00~20:45	12	40人	小学生~高校生 一般	¥2,050 ¥3,290		
	オールシーズン*12	第2火	9:30~11:30	年10回	40人	一般	¥1,850		
	スポーツタイム*13	金	19:15~20:45		先着30人	小学生以上	1回毎¥300		
自由教室*15	はじめてエアロ	月 日	10:30~11:15	-	各 先着 40人	一般	1回毎 ¥510		
	ゆうゆうエアロ	月	11:30~12:15						
	ダンシングエアロ	水	19:10~19:55						
	リンパ☆リフレッシュEX*14	日	20:05~20:50						
	ランランエアロ	日	9:30~10:15						
	ソフトヨガ	日	11:30~12:15						
	アクティブヨーガ	月	19:10~19:55						
	ビューティー・バレエEX	月	20:05~20:50						
	ベリーエクササイズ	月	9:30~10:15						
	ベリーエクササイズ	木	10:45~11:30						
ピラティス・ストレッチ	月	14:45~15:45	-	各 先着 40人	一般	1回毎 ¥610			
	金								

注意事項

◆水泳教室◆

- *1…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。
- *2…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。
- *3…アームヘルパー必要。
- *4…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。クラス分けの際、同時刻開催のキッズクラスへ移動になる場合があります。
- *5…当日参加のみの受け付けで、はがきでの申し込みは不要。

●各水泳教室の目安

- 初心者…水に対して恐怖心がある、水泳をこれから始める
- 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

◆市民体育館、屋外施設の教室◆

- *6…初回と最終回は、午後3時30分~5時開催。協力：特定非営利活動法人 FINE
- *7…お子さんが、室内で遊んでいる間にお母さんが運動する教室です。
- *8…硬式テニス初級・中級▶試合を経験している人、または試合を行える人。会場は錦田テニスコート。
- *9…エスパルスサッカースクールコーチによる指導。
- *10…経験者とは、幼児体操①を1期間受講した人となります。
- *11…錦田グラウンドで行います。
- *12…月1回、年間を通じての教室です。
- *13…開催日に集まった人で行います。種目は週毎に変わります。
- *14…4月17日(日)・24日(日)に無料体験レッスン開催※事前予約必要。5月8日(日)より有料。
- *15…当日参加のみの受け付けで、はがきでの申し込みは不要。

●回数券を販売しています

- それぞれの施設で利用できる、1回分お得な回数券を販売しています。プール水中運動自由教室*5および市民体育館の自由教室*15で利用できます。