

# スポーツ

## 第3期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は、保護者の氏名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(該当者のみ)▶返信表面に住所、氏名

**開催期間** 12月5日(月)～平成29年3月24日(金)

**開催回数** 教室ごとに異なります。

**申込期限** 11月23日(水・祝)【必着】

**申込み先** 市民体育館(〒411-0033 文教町2-10-57)

◆参加料金を一括納入する場合は、初回にお支払いください。それ以外は毎回受付でお支払いください。

◆申し込みが定員より極端に少ない場合、中止となることがあります。

◆申し込みは1教室につき1通。

◆応募多数時抽選。結果は全員に返信はがきで通知します。

◆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。

◆健康状態に不安のある人は、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) 指定管理者ホームページ(<http://www.sports-info.jp/>)

**会場名の凡例** ▶体育…市民体育館▶錦グ…錦田グラウンド▶錦テ…錦田テニスコート▶文テ…文教テニスコート▶南グ…南二日町人工芝グラウンド

	教室名	曜日	時間	会場	回数	定員	対象*1	参加料
大人	シニア体操	火	11:00～12:00	体育	12	30人	60歳以上	5,860円
	卓球(初級)	火	9:20～10:50		12	30人	一般	7,710円
	卓球(中級)	木	9:20～10:50		12	30人	一般	7,710円
	卓球(上級)	木	11:00～12:30		12	20人	一般	7,710円
	レディースバレー(初級)	月	9:20～10:50		10	30人	一般女性	6,480円
	レディースバレー(中級)	月	11:00～12:30		10	30人	一般女性	6,480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	7,710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	7,710円
	一般バドミントン	水	19:15～20:45		12	30人	一般	7,710円
	健康エクササイズ*2	木	15:00～16:00		12	30人	40歳以上	6,480円
	のびのびリフレッシュ体操	木	9:30～10:30		9	20人	一般	4,980円
	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円
	美ママエクササイズ*3	木	13:30～14:30		12	20人	5カ月～3歳の子どもとお母さん	6,170円
	硬式テニス(初級)	月	11:00～12:30		文テ	8	20人	一般
硬式テニス(初級・中級)	月	19:00～20:30	錦テ	8	20人	中学生～一般*4	8,020円	
子ども	キッズチアダンス	金	16:15～17:15	体育	12	25人	4歳以上の未就学児(女子)	6,170円
	ジュニアチアダンス	金	17:30～18:45		12	30人	小学生(女子)	6,480円
	ワンパク体操	水	14:45～16:00		12	30人	4歳以上の未就学児	6,480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	6,480円
	ジュニア卓球	月	17:45～19:00		10	30人	小学生	5,450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	6,480円
	幼児体操①	月	14:45～16:00		10	各	4歳以上の未就学児	5,450円
		火	14:30～15:30		12	50人	学児	6,170円
	幼児体操②*5	火	15:40～16:40		12	30人	年中・年長※経験者	6,170円
		月	16:15～17:30		10	50人	小・中学生	5,450円
	児童体操	火	16:50～17:50		12	30人		6,170円
		ベビー体操	月		13:30～14:30	10	20組 40人	生後2カ月～ハイハイの子どもと親
	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円
	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円
ヒップホップ②	月	17:30～18:45	10	30人	小学生	5,450円		
中学生卓球	月	19:15～20:30	10	20人	中学生	5,450円		
キッズベースボール	木	16:30～17:45	錦グ	10	30人	小学3～6年生	5,450円	
硬式キッズテニス(導入クラス)	月	17:00～18:00	文テ	8	30人	小学生(初心者)	5,140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)	6,480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)	6,480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	6,890円	
サッカー教室*6	キッズクラス	火	16:00～16:50	南グ	10	各 30人	年中・年長	14,190円
		水				各 30人	小学1・2年生	
	火	16:00～17:00						
チャイルドクラス	水	17:00～18:00	金	16:10～17:10				
	金	16:10～17:10						



	教室名	曜日	時間	会場	回数	定員	対象* 1	参加料
サッカー教室* 6	J1クラス	火	17:15～18:15	南グ	10	各30人	小学3・4年生	14,190円
		水	17:00～18:00					
		金	17:00～18:00					
	J2クラス	火	17:15～18:15			各30人	小学5・6年生	
金	17:20～18:20							
スポーツ教室	さわやかトリム (A)	水	9:00～10:30	-	12	各50人	40～64歳	2,050円
	さわやかトリム (B)	水						
	健康増進	木	19:15～20:45			40人	一般	3,290円
	剣道※経験者	木	19:00～20:45			40人	小学生～高校生	2,050円
自由教室* 8	スポーツタイム* 7	金	19:15～20:45	体育	-	先着30人	小学生以上	1回 300円
	はじめてエアロ	月	10:30～11:15			各先着40人	一般	各1回 510円
		日						
	ゆうゆうエアロ	月	11:30～12:15					
		水				19:10～19:55		
	ダンシングエアロ	水	20:05～20:50					
	リンパ☆リフレッシュ EX	日	9:30～10:15					
	ランランエアロ	日	11:30～12:15					
	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			一般女性		
	ベリーエクササイズ	木	10:45～11:30			先着20人	一般女性	
	ピラティス・ストレッチ	月	14:45～15:45			先着40人	一般	
金								

### 表内注意事項

- \* 1…一般は18歳以上の人
- \* 2…初回、最終回は木曜日午後3時30分～5時開催。協力：特定非営利活動法人 FINE
- \* 3…お母さんが運動する教室。お子さんは室内で遊びながらお待ちいただきます。
- \* 4…試合経験者または試合を行える人が対象。
- \* 5…経験者とは、幼児体操①を1期間受講した人
- \* 6…エスパルスサッカースクールコーチによる指導。
- \* 7…開催当日に集まった仲間でスポーツを行う教室。種目は週変わり。
- \* 8…当日参加のみの受け付け、はがきでの申し込み不要。都合のつく教室に参加可能。お得な回数券の販売有り。

## 市民体育館

11月の休館日 21日(月)

### ●トレーニングルーム利用者講習会

▶午前10時…9日(水)、16日(水)、23日(水・祝) ▶午後3時…5日(土)、19日(土) ▶午後7時…3日(木・祝)、6日(日)、17日(日)、20日(日)、24日(日)※当日受け付け、予約不要

**料金** 大人100円、高校生50円※午後7時から、大人200円、高校生100円、中学生以下は利用不可

### ●グラウンド抽選会(1月分) 11月30日(水)

▶南二日町多目的グラウンド…午前9時▶北上…午前9時30分▶長伏A(日中)、長伏B、長伏C、錦田(日中)…午後6時30分▶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

問合せ 市民体育館 (☎987-7570)

## 「スポーツが守るわが身の災害」特別講演会

とき 12月3日(土)午後1時～3時

ところ 市民体育館2階大会議室

**内容** スポーツで培った心身を災害時の危機回避に役立てる方法、日ごろの運動スポーツの意外な「防(減)災力」など

**講師** 石附弘さん(元長崎県警本部長・日本市民安全学会会長)

**対象・費用** 市内在住、在勤、在学の人・無料

**定員** 50人※応募多数時抽選、落選の人のみ電話連絡

**申込み** 11月20日(日)午後8時30分までに直接またはFAXで館内備え付けの申込書(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、市民体育館(☎987-2909)※電子申請可

問合せ 市民体育館 (☎987-7570)

電子申請可と記載の記事は、このQRコードからも申し込みできます。

