

教室名	曜日	時間	会場	回数	定員	対象*1	参加料	
ジュニアバドミントン②	金	17:30～18:45	体育	12	30人	小学3～中学生	6,480円	
幼児体操①	月	14:45～16:00		10	50人	4歳以上の未就学児	5,450円	
幼児体操②*11	火	14:30～15:30		12	30人	年中・年長※経験者	6,170円	
児童体操	月	16:15～17:30		10	50人	小・中学生	5,450円	
	火	16:50～17:50		12	30人		6,170円	
ベビー体操	月	13:30～14:30		10	20組	生後2カ月～ハイハイの子どもと親	5,140円	
親子健康体操	金			12	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		文テ	8	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					小学生	5,450円
ヒップホップ③	土	18:15～19:30			10	20人	小学4～6年生	5,450円
中学生卓球	月	19:15～20:30			20人	中学生		
キッズベースボール	木	16:30～17:45			錦グ	20人	小学3～6年生	5,140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		
硬式キッズテニス(基礎クラス)	水					小学生 初～中級		
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				小学生 中～上級 ※経験者	6,890円	
サッカー教室*12	キッズクラス	火 水 金	南グ		10	30人	年中・年長	14,190円
	チャイルドクラス	火 水 金		小学1・2年生				
	J1クラス	火 水		小学3・4年生				
	J1・J2クラス	金		小学3～6年生				
	J2クラス	火		小学5・6年生				
	さわやかトリム(A)	水 金		9:00～10:30			年10	
さわやかトリム(B)	水 金	10:30～12:00	65歳以上					
健康増進	木	19:15～20:45	40人	一般	3,290円			
剣道	木	19:00～20:45		小学生～高校生	2,050円			
オールシーズン*13	第2火	9:30～11:30	10	10	一般	3,290円		
スポーツタイム*14	金	19:15～20:45	先着30人	小学生以上	1回 300円			
はじめてエアロ	月 日	10:30～11:15	自由教室*7	—	先着40人	一般		各1回 510円
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	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						
サーキットボクシング	日	9:30～10:15						
	金	16:00～16:45						
コアストレッチ	土	10:00～10:45	先着20人	一般	1回 610円			
ピラティス・ストレッチ	月 金	14:45～15:45	先着40人					

**表内注意事項**

●回数、定員、参加料は各教室・各曜日ごとのものです。

- \*1…一般は18歳以上の人
- \*2…平泳ぎ25m完泳を目標
- \*3…クロール25m完泳を目標
- \*4…アームヘルパーが必要※受付で購入可
- \*5…水に慣れ、1人で浮ける子どもの、パタ足やクロールの習得を目標。アームヘルパー不要、クラス分けで、同時刻開催のキッズクラスになる可能性あり
- \*6…火曜日は、市民温水プール2階で開催（プール遊泳なし）
- \*7…当日参加のみの受付、はがきでの申込み不要。都合のつく教室に参加可能。お得な回数券の販売あり
- \*8…初回、最終回は木曜日午後3時30分～5時開催。協力：NPO法人FINE
- \*9…お母さんが運動する教室。子どもは室内で遊びながら待つ
- \*10…試合経験者、試合ができる人
- \*11…経験者とは、幼児体操①を1期間受講した人
- \*12…エスパルスサッカースクールコーチが指導
- \*13…月1回、1年間の教室
- \*14…当日集まった人でスポーツを行う。種目は週変わり

**【各水泳教室の対象者の目安】**

- ▶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25m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

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

## 平成 29 年度第 1 期（4～7月）スポーツ教室参加者募集

### ■ 申込み方法

往復はがきの往信裏面に①氏名（ふりがな）、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、曜日を記入。返信表面に自分の住所、氏名を記入し、郵送

■ 申込み 市民温水プールまたは市民体育館  
〒411・0033 文教町2・10・57

### ■ 申込期限【必着】

▶ 市民温水プールの教室… 3月17日(金)

▶ 市民体育館、屋外施設の教室… 3月20日(月・祝)

※各教室で開催回数は異なる

● 応募多数時抽選。結果は返信はがきで連絡

● 申込者が定員より大幅に少ない場合、中止の場合あり

● 申込みは各教室につき1通

● 申込み後のキャンセルは要連絡

● 参加料は施設利用料を含んだ金額（一括払いは、初回に支払い）

● 健康状態が不安な人は、事前に医師の許可を受けてください。

● 詳細は、市民温水プール、市民体育館や公共施設にあるチラシをご覧ください。

問合せ 市民温水プール ☎ 980・5757、市民体育館 ☎ 987・7570、指定管理者ホームページ <http://www.sports-info.jp/>

教室名	曜日	時間	会場	回数	定員	対象*1	参加料													
大人	レディーススイミング	火 金	10:30～11:20 12:30～13:20	プール	13	30人	一般女性	1回 820円												
	レディーススイムマスター	水	19:20～20:10		14	50人	初心者～中級者													
	スイムレッスン	土	12:30～13:20		14	30人	一般 初心者～中級者													
	スイムレッスン・マスター	木	19:20～20:10		14	50人	一般 初心者～中級者													
	スイムマスター	木	19:20～20:10		14	50人	一般 初心者～中級者													
	シニア平泳ぎ*2	月	9:30～10:20		11	30人	60歳以上													
	シニアクロール*3	木	10:30～11:20		14	30人	初心者～初級者													
子ども	キッズクラス*4	月	15:00～15:50 16:00～16:50	プール	11	40人 30人	4歳以上の未就学児	9,020円												
		火	15:00～15:50 16:00～16:50		13	40人 30人		10,660円												
		水・金 木	15:00～15:50		14	各40人 30人		11,480円												
		月	16:00～16:50		11	30人		9,020円												
	キッズスイム*5	火	16:00～16:50		13	10人	5・6歳未就学児	10,660円												
		木	15:00～15:50		14	10人	11,480円													
	ジュニアスイムⅠ	月	17:00～17:50		プール	11	各 55人	小学生低・中学年向き 初心者～中級者	9,020円											
		火	17:00～17:50			13			10,660円											
		水～金 水・木	16:00～16:50 17:00～17:50			14			11,480円											
		土	16:30～17:20			14			11,480円											
大人	膝・腰痛改善教室	月	11:30～12:20	11	15人	60歳以上	7,040円													
	水中ウォーキング	木	9:30～10:20	14	40人	一般	8,960円													
水中運動自由教室*7	TRYピクス	火	12:30～13:20	プール	13	先着 40人	一般	1回 820円												
		金	12:30～13:20																	
	リズムファン	火	12:30～13:20		14				先着 40人	一般	1回 820円									
		金	12:30～13:20																	
	かんたんアクア	水	10:30～11:20		14							先着 40人	一般	1回 820円						
		金	10:30～11:20																	
	アクアマスター	火	11:30～12:20		13										先着 40人	一般	1回 820円			
		木	11:40～12:30																	
	水中ウォーキング30	月	10:00～10:30		11													先着 40人	一般	1回 820円
		月	10:40～11:10																	
アクアピクス30	火	9:30～10:10	13	先着 40人	一般	1回 820円														
	水	9:30～10:00																		
いきいき運動教室30*6	月	19:00～19:30	11				先着 40人	一般	1回 820円											
	水	19:00～19:30																		
バラエティアクア30	水	11:30～12:00	14							先着 40人	一般	1回 820円								
	金	19:00～19:30																		
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													一般	7,710円			
	卓球(中級)	木	11:00～12:30												20人	7,710円				
	卓球(上級)	木	11:00～12:30												20人	7,710円				
	レディースバレー(初級)	月	9:20～10:50	30人	一般女性	6,480円														
	レディースバレー(中級)	月	11:00～12:30																	
	レディースバドミントン(初級)	木	9:20～10:50	30人	一般	7,710円														
	レディースバドミントン(中級)	木	11:00～12:30																	
	一般バドミントン	水	19:15～20:45	12	一般	7,710円														
	健康エクササイズ*8	木	15:00～16:00	12	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													
	大人ヒップホップ	土	19:45～21:00	10	中学生以上	5,450円														
	美ママエクササイズ*9	木	13:30～14:30	12	20人	5カ月～3歳の子どもと母親	6,170円													
硬式テニス(初級)	月	11:00～12:30	文テ 錦テ	8	一般	中学生～一般*10	8,020円													
硬式テニス(初級・中級)	月	19:00～20:30																		
子ども	ワンバク体操	水	14:45～16:00	体育	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				小学3～6年生	6,480円												
	ジュニア卓球	月	17:45～19:00				小学生	5,450円												
	ジュニアバドミントン①	水	17:45～19:00				小学3～6年生	6,480円												