

教室名	曜日	時間	会場	回数	定員	対象	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	火	14:30~15:30		12	30人	年中・年長※経験者	6,170円			
幼児体操②*9	月	15:40~16:40		10	50人	小・中学生	5,450円			
児童体操	火	16:15~17:30		12	30人	小・中学生	6,170円			
ベビー体操	月	13:30~14:30		10	20組	生後2カ月~ハイハイの子と親	5,140円			
親子健康体操	金			12	40人	1歳6カ月~3歳の子と親	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	中学生		20人	小学3~6年生				
キッズベースボール	木	16:30~17:45	錦グ			小学生 初心者	5,140円			
硬式キッズテニス(導入クラス)	月	17:00~18:00	文テ		10	小学生 初~中級	6,480円			
硬式キッズテニス(基礎クラス)	水					小学生 初~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	6,890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				
サッカー教室*10	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		16:00~17:00			小学1・2年生			
		水		17:00~18:00						
	J1クラス	火		17:15~18:15			小学3・4年生			
	J1・J2クラス	水		17:00~18:00			小学3~6年生			
		金		17:15~18:15			小学5・6年生			
スポーツ教室	さわやかトリム(A)	水 金	-	12	50人	40~64歳	2,050円			
	さわやかトリム(B)	水 金				65歳以上				
	健康増進	水				9:00~10:30				
	剣道	水				10:30~12:00		40人	一般	3,290円
		木				19:15~20:45			小学生~高校生 経験者 一般のみ	2,050円 3,290円
スポーツタイム*11	金	19:15~20:45	12	先着30人	小学生以上	1回 300円				
自由教室*5	はじめてエアロ	月 日	体育	-	先着40人	一般	各1回 510円			
	エモーショナルエアロ	月						10:30~11:15		
	ベーシックエアロ	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	水						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	日						19:10~19:55		
	ビューティー・パレEX	月						20:05~20:50		
	サーキットボクシング	月						9:30~10:15		
	ベリーエクササイズ	金						16:00~16:45		
	コアストレッチ	金						10:45~11:30		
	ピラティス・ストレッチ	木						10:00~10:45	先着20人	一般

### 表内注意事項

- ▶回数、定員、参加料…各教室・各曜日のものです。
- ▶対象…一般は18歳以上の人
- \*1…平泳ぎ25m完泳を目標
- \*2…クロール25m完泳を目標
- \*3…アームヘルパー必要 ※受付で購入可
- \*4…水に慣れ、1人で浮ける子どものパタ足、クロールの習得を目標。アームヘルパー不要、クラス分けにより、キッズクラスになる可能性あり
- \*5…はがきでの申込み不要。当日受付。都合のつく教室に参加可能。お得な回数券の販売あり
- \*6…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
- \*7…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
- \*8…試合経験者、試合ができる人
- \*9…幼児体操①を1期間受講した人
- \*10…エスパルスサッカースクールのコーチが指導
- \*11…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 2 期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  
※ 6 月 1 日から往復はがきは 20 円増額されています。

### ■ 第 2 期教室日程

#### ▶ 市民温水プール

9 月 1 日(金)～ 12 月 25 日(月)

#### ▶ 市民体育館、屋外施設

8 月 24 日(木)～ 12 月 1 日(金)

### ■ 申込み

#### ▶ 市民温水プール ▶ 市民体育館

☎ 411・0033 文教町 2・10・57

### ■ 申込期限 8 月 10 日(木)必着

### ■ 注意事項など

- 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ときは、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と傷害保険料を含んだ金額（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	参加料	
大人	レディーススイミング	火	10:30～11:20	プール	14	30人	一般女性	1 回 820円	
	レディーススイムマスター	金	12:30～13:20			50人	初心者～中級者		
	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				一般 中・上級者		
	シニア平泳ぎ*1	月	9:30～10:20			12	30人		60歳以上
	シニアクロール*2	木	10:30～11:20			14			初心者～初級者
子ども	キッズクラス*3	月	15:00～15:50		12	40人	4 歳以上の未就学児	9,840円	
		火	16:00～16:50		14	30人		11,480円	
		水・金	15:00～15:50			40人			
	キッズスイム*4	水・木	16:00～16:50		12	10人	5・6 歳未就学児	9,840円	
		火	15:00～15:50		14		11,480円		
		木	16:00～16:50		14				
	ジュニアスイムⅠ	月	17:00～17:50		12	各 55人	小学生低・中学年向き	9,840円	
		火	16:00～16:50	14	小学生低～中級者		11,480円		
		水～金	17:00～17:50		小学生低～中学年 初心者				
		水・木	17:00～17:50		小学生中・高学年向き 初～上級者				
金	16:30～17:20	小学生中・高学年向き 中～上級者							
ジュニアスイムⅡ	土	11:30～12:20	12	15人	60歳以上	7,680円			
	木	9:30～10:20	14		一般	8,960円			
ジュニアスイムⅢ	金	11:30～12:20		15	先着 40人	一般	1 回 820円		
	火	12:30～13:20							
水中運動自由教室*5	ジュニアスイムマスター	金	12:30～13:20	15	15	一般	1 回 510円		
	TRYピクス	火	9:30～10:20						
	リズムファン	金	12:30～13:20						
	健康水中ウォーキング50	水	9:30～10:20						
	かんたんアクア	水	10:30～11:20						
	アクアマスター	金	11:30～12:20						
	アクアマスター	火	11:40～12:30						
	水中ウォーキング30	木	11:00～12:00						
	アクアピクス30	火	10:00～10:30						
	アクアピクス30	月	10:40～11:10						
パラエティアクア30	月	19:00～19:30							
大人	シニア体操	水	11:30～12:00	12	30人	60歳以上	5,860円		
		火	9:20～10:50			一般	7,710円		
		木	11:00～12:30						
	卓球(初級)	月	9:20～10:50	10	30人	一般女性	6,480円		
		火	11:00～12:30						
		水	9:20～10:50						
	卓球(中級)	木	11:00～12:30	12	30人	一般	7,710円		
		火	11:00～12:30						
		水	11:00～12:30						
	卓球(上級)	木	19:15～20:45	9	20人	40歳以上	6,480円		
		火	15:00～16:00						
		水	15:00～16:00						
	レディースバレー(初級)	木	9:30～10:30	12	30人	一般	4,980円		
		火	9:30～10:30						
		水	9:30～10:30						
レディースバレー(中級)	水	13:00～15:00	10	20人	20歳以上	7,710円			
	火	13:00～15:00							
	水	13:00～15:00							
レディースバドミントン(初級)	土	19:45～21:00	10	20人	中学生以上	5,450円			
	火	19:45～21:00							
	水	19:45～21:00							
レディースバドミントン(中級)	木	13:30～14:30	12	20人	5 カ月～3 歳の子と母親	6,170円			
	火	13:30～14:30							
	水	13:30～14:30							
一般バドミントン	月	11:00～12:30	8	20人	一般	8,020円			
	火	11:00～12:30							
	水	11:00～12:30							
健康エクササイズ*6	月	19:00～20:30	8	20人	中学生以上の経験者*8	8,020円			
	火	19:00～20:30							
	水	19:00～20:30							
のびのびリフレッシュ体操	月	14:45～16:00	12	30人	4 歳以上の未就学児	6,480円			
	火	14:45～16:00							
	水	14:45～16:00							
	木	14:45～16:00							
社交ダンス(初・中級クラス)	水	16:15～17:30	10	30人	小学生	5,450円			
	火	16:15～17:30							
	水	16:15～17:30							
大人ヒップホップ	月	17:45～19:00	12	30人	小学生	6,480円			
	火	17:45～19:00							
	水	17:45～19:00							
美ママエクササイズ*7	月	17:45～19:00	12	30人	小学生	6,480円			
	火	17:45～19:00							
	水	17:45～19:00							
硬式テニス(初級)	月	17:45～19:00	12	30人	小学生	6,480円			
	火	17:45～19:00							
	水	17:45～19:00							
硬式テニス(初級・中級)	月	17:45～19:00	12	30人	小学生	6,480円			
	火	17:45～19:00							
	水	17:45～19:00							
ワンバク体操	月	17:45～19:00	12	30人	小学生	6,480円			
	火	17:45～19:00							
	水	17:45～19:00							
ジュニアバレーボール	月	17:45～19:00	12	30人	小学生	6,480円			
	火	17:45～19:00							
	水	17:45～19:00							
ジュニア卓球	月	17:45～19:00	12	30人	小学生	6,480円			
	火	17:45～19:00							
	水	17:45～19:00							
ジュニアバドミントン①	月	17:45～19:00	12	30人	小学生	6,480円			
	火	17:45～19:00							
	水	17:45～19:00							