

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	小学生 初心者	5,140円	
ヒップホップ②	月	17:30~18:45							
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						
キッズベースボール	木	16:30~17:45	錦グ		小学3~6年生				
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円	
硬式キッズテニス(基礎クラス)	水								
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*10	キッズクラス	火	南グ		10	30人	年中・年長	14,190円	
		水		16:00~16:50					
	火	16:00~17:00							
	水	17:00~18:00		小学1・2年生					
	火	17:15~18:15		小学3・4年生					
	水	17:00~18:00		小学3~6年生					
Ｊ1クラス	金	17:15~18:15	小学5・6年生						
Ｊ1・Ｊ2クラス	火	17:15~18:15							
Ｊ2クラス	火	17:15~18:15							
スポーツ教室	さわやかトリム(A)	水	-	12	50人	40~64歳	2,050円		
	さわやかトリム(B)	水				65歳以上			
	健康増進	水				10:30~12:00			
	剣道	木				19:15~20:45	40人	一般 小学生~高校生 経験者 一般 経験者	3,290円 2,050円 3,290円
スポーツタイム*11	金	19:15~20:45	12	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	体育	-	40人	先着	一般	各 1回 510円	
	エモーショナルエアロ	日							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
	ビューティーバレエ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
ピラティスストレッチ	土	10:00~10:45							
ピラティスストレッチ	月	14:45~15:45	先着40人	1回 610円					

### 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…申込み不要。当日集まった人でスポーツ。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 3 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

### ■ 第 3 期教室日程

#### ▶ 市民温水プール

平成30年1月8日(月・祝)～3月26日(月)

#### ▶ 市民体育館、屋外施設

12月4日(月)～平成30年3月26日(月)

### ■ 申込み（必着）

#### ▶ 市民温水プール：12月6日(水)

#### ▶ 市民体育館：11月21日(火)

☎ 411・0033 文教町 2・10・57

### ■ 注意事項など

- 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1枚のはがきで1人1教室まで
- 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	10	30人	一般女性 初心者～中級者	1回 820円	
	レディーススイムマスター	水	12:30～13:20			50人	一般女性 中・上級者		
	スイムレッスン	金	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		8	30人	60歳以上		
	シニアクロール*2	木	10:30～11:20		10		初心者～初級者		
子ども	キッズクラス*3	月	15:00～15:50		プール	8	40人	4歳以上の未就学児	6,560円
		火	16:00～16:50				30人		8,200円
		火・水・金・木	15:00～15:50			各40人 30人			
	キッズスイム*4	月	16:00～16:50	8		10人	5・6歳未就学児	6,560円	
		火・木	15:00～15:50	10			8,200円		
	ジュニアスイムⅠ	月	17:00～17:50	8		各55人	小学生低・中学年向き 初心者～中級者	6,560円	
		火	16:00～16:50					小学生低～中学年 初心者	8,200円
	ジュニアスイムⅡ	水・木	17:00～17:50	10		小学生中・高学年向き 初～上級者	小学生中・高学年向き 中・上級者	小学生高学年～高校生 上級者	
		ジュニアスイムⅢ	土						16:30～17:20
	ジュニアスイムマスター	月	11:30～12:20	7		15人	60歳以上	4,480円	
大人	膝・腰痛改善教室	木	9:30～10:20	10	40人	一般	6,400円		
	水中ウォーキング	金	11:30～12:20	10					
水中運動自由教室*5	TRYピクス	火	12:30～13:20	プール	9	先着 40人	一般	1回 820円	
	リズムファン	金	9:30～10:20						
	健康水中ウォーキング50	水	12:30～13:20		10				
	かんたんアクア	水	9:30～10:20		10	7	10:00～10:30	10:40～11:10	1回 510円
		金	10:30～11:20						
	アクアマスター	火	11:30～12:20		10	19:00～19:30	11:30～12:00	19:00～19:30	
	水中ウォーキング30	木	11:40～12:30						
	アクアピクス30	月	10:00～10:30		10	11:30～12:00	19:00～19:30		
	アクアピクス30	月	10:40～11:10						
	パラエティアクア30	水	11:30～12:00		10	19:00～19:30			
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		10	30人	一般女性	6,480円	
	卓球(上級)	木	11:00～12:30						20人
	レディースバレー(初級)	月	9:20～10:50		12	30人	一般	40歳以上	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		9	20人	一般	4,980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	30人	20歳以上	7,710円	
	健康エクササイズ*6	木	15:00～16:00						
	のびのびリフレッシュ体操	水	9:30～10:30		10	20人	中学生以上	5,450円	
	健康ダンス(初・中級クラス)	水	13:00～15:00						
大人ヒップホップ	土	19:45～21:00	12	20人	5カ月～3歳の子と母親	6,170円			
美ママエクササイズ*7	木	13:30～14:30							
硬式テニス(初級)	月	11:00～12:30	8	文テ 錦テ	中学生以上の経験者*8	8,020円			
硬式テニス(初級・中級)	月	19:00～20:30							
子ども	ワンパク体操	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		
	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①	水	17:45～19:00				小学3～6年生	6,480円	

※ 6月1日から往復はがきは20円増額されています。