

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*8	火	15:40~16:40		10	50人	小・中学生	5,450円			
児童体操	月	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		錦グ	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					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					30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	30人				小学生 初心者	6,480円		
硬式キッズテニス(基礎クラス)	火						小学生 初・中級者	6,480円		
硬式キッズテニス(幼児クラス)	水	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・上級者 ※経験者	6,890円	
サッカー教室*9	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						
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	木				19:15~20:45		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	第2火	9:30~11:30	年10	40人	一般	1,850円				
スポーツタイム*10	金	19:15~20:45	12	先着30人	小学生以上	1回300円				
自由教室*1	はじめてエアロ	月 日	体育	—	先着40人	一般	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		
	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	—						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	—						9:30~10:15		
	サーキットボクシング	金						16:00~16:45		
ベリリーエクササイズ	木	10:45~11:30								
コアストレッチ	土	10:00~10:45	先着20人	一般女性	1回 610円					
ピラティスストレッチ	月 金	14:45~15:45	先着40人	一般						

### 表内注意事項

- ▶回数、定員、参加料…各教室・各曜日のものであります。
- ▶対象 一般は18歳以上の人
- \*1 はがきでの申込み不要。当日受付。回数券の販売あり
- \*2 クロール 25m 完泳を目標
- \*3 平泳ぎ 25m 完泳を目標
- \*4 キッズクラスとキッズスイムを統合し名称変更。アームヘルパー必要(受付で購入可)。泳力によってアームヘルパーを外して練習するクラスあり。
- ※これまでのキッズスイムの内容は、月曜日・火曜日の16:00~16:50
- \*5 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
- \*6 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
- \*7 試合経験者、試合ができる人
- \*8 幼児体操①を1期間受講した人
- \*9 エスパルスサッカースクールのコーチが指導
- \*10 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泳げる
- ▶中級者…クロール・背泳ぎが25m以上泳げる
- ▶上級者…クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライが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 30 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、保護者の氏名も記入  
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 1 期教室日程

#### ▶ 市民温水プール

4月5日(木)～7月14日(土)

#### ▶ 市民体育館、屋外施設

4月6日(金)～7月13日(金)

### ■ 申込期限（必着）

▶ 市民温水プール：3月15日(木)

▶ 市民体育館：3月20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
- 申込みは各教室につき一通
- 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、初回到に支払い）  
※教室開始後の返金不可
- 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	スイムレッスン	水	19:20～20:10	プール	14	30人	一般 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
	シニアクロール*2	木	10:30～11:20			30人	60歳以上 初心者～		
	レディーススイム	火	10:30～11:20			30人	一般女性 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・上級者		
	シニア平泳ぎ*3	月	9:30～10:20			30人	60歳以上 初心者～		
子ども	キッズスイム*4	月	15:00～15:50		プール	11	40人	4歳以上の未就学児 初心者	9,020円
		火	15:00～15:50						11,480円
	ジュニアスイムⅠ	水～金	15:00～15:50			11	55人	小学生低・中学生 初心者・初級者	9,020円
		月	17:00～17:50						
		火	16:00～16:50						
		水～金	16:00～16:50						
		木	17:00～17:50						
ジュニアスイムⅡ	水～木	16:30～17:20	14	55人	小学生中・高学年 初心者～中級者 小学生中・高学年 中・上級者 小学生～高校生 上級者	11,480円			
ジュニアスイムⅢ	金	17:00～17:50							
ジュニアスイムマスター	土	16:30～17:20							
大人	膝・腰痛改善教室	火 木	9:30～10:20	プール	14	15人	60歳以上	8,960円	
	水中ウォーキング	金	11:30～12:20			40人	一般		
水中運動自由教室*1	健康水中ウォーキング50	水	9:30～10:20		12	13	先着 40人	一般	1回 820円
	TRYピクス	火	12:30～13:20						
	リズムファン	金	9:30～10:20						
	かんたんアクア	水	12:30～13:20						
	アクアマスター	火	10:30～11:20						
	アクアマスター	木	11:30～12:20						
	アクアマスター	木	11:40～12:30						
	水中ウォーキング30	月	10:00～10:30						
	アクアピクス30	月	10:40～11:10						
	アクアピクス30	月	19:00～19:30						
バラエティアクア30	水	11:30～12:00	12				1回 510円		
バラエティアクア30	金	19:00～19:30	13						
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			20人	一般	7,710円	
	卓球(中級)	木	11:00～12:30						
	卓球(上級)	木	11:00～12:30						
	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						
	レディースバドミントン(初級)	木	9:20～10:50		12	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						
	健康エクササイズ*5	木	15:00～16:00		9	20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					4,980円	
	健康ダンス(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*6	木	13:30～14:30		12	20人	5カ月～3歳の子と母親	6,170円	
硬式テニス(初級)	月	11:00～12:30	8	20人	一般	中学生以上※経験者	8,020円		
硬式テニス(初級・中級)*7		19:00～20:30							
ワンバク体操	水	14:45～16:00	子ども	12	30人	4歳以上の未就学児 小学3～6年生	6,480円		
ジュニアバレーボール	水	16:15～17:30							
ジュニア卓球	月	17:45～19:00					5,450円		
ジュニアバドミントン①	水	17:45～19:00	12			小学3～6年生	6,480円		

各水泳教室の対象者の目安は右ページ参照