

教室名	対象	曜日	時間	定員	会場	回数	参加料
幼児体操①	4歳以上の未就学児	月	14:45~16:00	各50人		10	5,450円
		火	14:30~15:30			12	6,170円
幼児体操②*8	年中・年長※経験者	火	15:40~16:40	30人		10	5,450円
児童体操	小・中学生	月	16:15~17:30	50人		12	6,170円
		火	16:50~17:50	30人		10	5,140円
ベビー体操	生後2カ月~ハイハイの子と親	月	13:30~14:30	20組 40人	体育	10	5,140円
親子健康体操	1歳6カ月~3歳の子と親	金				12	6,170円
HIP HOP①	4歳以上の未就学児	月	16:15~17:15	30人		10	5,450円
HIP HOP②	小学生	火	17:30~18:45				
HIP HOP③	小学4~6年生	土	18:15~19:30	20人		8	5,140円
中学生卓球	中学生	月	19:15~20:30				
キッズベースボール	小学3~6年生	木	16:30~17:45	30人	錦グ	10	6,480円
硬式キッズテニス(導入クラス)	小学生 初心者	月	17:00~18:00				
硬式キッズテニス(基礎クラス)	小学生 初・中級者	水		15:15~16:15	20人	文テ	10
硬式キッズテニス(幼児クラス)	4歳以上の未就学児 初心者	金	16:45~18:00				
硬式キッズテニス(上達クラス)	小学生 中・上級者 ※経験者	火	16:00~16:50			10	14,190円
キッズクラス	年中・年長	水					
サッカー教室*9	チャイルドクラス	火	16:00~17:00	30人	南グ	10	
		水	17:00~18:00				
		火	17:15~18:15				
		水	17:00~18:00				
		金	17:15~18:15				
スポーツ教室	さわやかトリム(A)	水	9:00~10:30	50人		12	2,050円
		金	10:30~12:00				
		水	19:15~20:45				
		木	19:00~20:45				
		金	19:15~20:45				
自由教室*1	はじめてエアロ	月	10:30~11:15	先着 40人	体育	—	1回 510円
		日	11:30~12:15				
		月	11:30~12:15				
		水	19:10~19:55				
		水	20:05~20:50				
		日	9:30~10:15				
		日	11:30~12:15				
		月	19:10~19:55				
		月	20:05~20:50				
		金	9:30~10:15				
		金	16:00~16:45				
		木	10:45~11:30				
		土	10:00~10:45				
		月	14:45~15:45				
		金	14:45~15:45				

表内注意事項

- ▶回数、定員、参加料…各教室・各曜日のもので。
- ▶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 アームヘルパーが必要(受付で購入可)。泳力によって取り外して練習するクラスあり
- *5 初回、最終回は木曜(15時30分~17時)開催【協力: NPO法人 FINE】
- *6 お母さんが運動の対象。子どもは室内で遊びながら待つ
- *7 試合経験者、試合が出来る人
- *8 幼児体操①を1期間受講し、かつマットでの前・後転が1人で出来る人
- *9 エスパルスサッカースクールコーチが指導
- *10 開催当日に集まった仲間です。スポーツを行う教室。種目は週毎に変更

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

平成 30 年度第 2 期（8 月～ 12 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 2 期教室日程

- ▶ 市民温水プール
9 月 3 日(月)～ 12 月 22 日(出)
- ▶ 市民体育館、屋外施設
8 月 24 日(金)～ 11 月 30 日(金)

■ 申込期限（必着）

- ▶ 市民温水プール：8 月 17 日(金)
 - ▶ 市民体育館：8 月 3 日(金)
- ④ 411・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	対象	曜日	時間	定員	会場	回数	参加料	
大人	レディーススイミング	一般女性 初心者～中級者	火	10:30～11:20	30人	プール	1回 820円	
	レディーススイマスタ	一般女性 中・上級者	水	12:30～13:20	50人			
	シニアクロール*2	60歳以上 初心者～	木	10:30～11:20	30人			
	スイムレッスン	一般 初心者～中級者	水	19:20～20:10	30人			
	スイムレッスン・マスタ	一般 初心者～上級者	金	12:30～13:20	50人			
	スイムマスタ	一般 中・上級者	土	19:20～20:10	30人			
子ども	キッズスイム*4	4歳以上の未就学児	月	15:00～15:50	各40人		12	9,840円
			火	16:00～16:50			14	
			水～金	15:00～15:50			12	
			月	15:00～15:50			14	
	ジュニアスイムⅠ	小学生低・中学年 初心者・初級者 ※中学生も可	月	17:00～17:50	各55人		12	9,840円
			火	16:00～16:50			14	
			水～金	16:00～16:50		12		
			月	17:00～17:50		14		
	ジュニアスイムⅡ	小学生中・高学年 初心者～中級者	水・木	17:00～17:50	各55人	14	11,480円	
			金	17:00～17:50		14		
			土	16:30～17:20		14		
			土	16:30～17:20		14		
大人	膝・腰痛改善教室	60歳以上	火	9:30～10:20	各15人	14	8,960円	
	水中ウォーキング	一般	木	11:30～12:20	40人	14		
	TRYピクス	一般	火	12:30～13:20	先着 各40人	14		1回 820円
			金	9:30～10:20		14		
			金	12:30～13:20		14		
			水	9:30～10:20		14		
	水中運動自由教室*1	一般	水	10:30～11:20	先着 各40人	14		1回 510円
			金	11:30～12:20		15		
			火	11:40～12:30		10		
			月	10:00～10:30		15		
			月	10:40～11:10		10		
			月	19:00～19:30		15		

教室名	対象	曜日	時間	定員	会場	回数	参加料
シニア体操	60歳以上	火	11:00～12:00	30人	体育	12	5,860円
卓球(初級)	一般	火	9:20～10:50				
卓球(中級)		木	11:00～12:30				
卓球(上級)	木	11:00～12:30	20人				
レディースバレー(初級)	一般女性	月	9:20～10:50	30人		10	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				
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	一般	水	19:15～20:45	20人		12	7,710円
健康エクササイズ*5	40歳以上	木	15:00～16:00				
のびのびリフレッシュ体操	一般	木	9:30～10:30				
社交ダンス(初・中級クラス)	20歳以上	水	13:00～15:00	30人		12	7,710円
大人HIP HOP	中学生以上	土	19:45～21:00				
美ママエクササイズ*6	5カ月～3歳の子と母親	木	13:30～14:30				
硬式テニス(初級)	一般	月	11:00～12:30	20人	8	8,020円	
硬式テニス(初級・中級)*7	中学生以上※経験者	月	19:00～20:30				
ワンパク体操	4歳以上の未就学児	水	14:45～16:00	30人	12	6,480円	
ジュニアバレーボール	小学3～6年生	水	16:15～17:30				
ジュニア卓球	小学生	月	17:45～19:00				
ジュニアバドミントン①	小学3～6年生	水	17:45～19:00				
ジュニアバドミントン②	小学3年～中学生	金	17:30～18:45	12	6,480円		

各水泳教室の対象者の目安は右ページ参照