

| 教室名         | 対象              | 曜日             | 時間                             | 定員          | 会場     | 回数  | 参加料    |        |               |       |        |        |
|-------------|-----------------|----------------|--------------------------------|-------------|--------|-----|--------|--------|---------------|-------|--------|--------|
| 子ども         | 幼児体操①           | 4歳以上の未就学児      | 月 14:45~16:00<br>火 14:30~15:30 | 各50人        | -      | 10  | 5,450円 |        |               |       |        |        |
|             | 幼児体操②*8         | 年中・年長※経験者      | 火 15:40~16:40                  | 30人         |        | 12  | 6,170円 |        |               |       |        |        |
|             | 児童体操            | 小・中学生          | 月 16:15~17:30                  | 50人         |        | 10  | 5,450円 |        |               |       |        |        |
|             |                 |                | 火 16:50~17:50                  | 30人         |        | 12  | 6,170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 | -      | 10     | 5,140円        |       |        |        |
|             | 親子健康体操          | 1歳6カ月~3歳の子と親   | 金                              |             |        | 40人 |        | 12     | 6,170円        |       |        |        |
|             | HIP HOP①        | 4歳以上の未就学児      | 月                              | 16:15~17:15 |        | 30人 | -      | 10     | 5,140円        |       |        |        |
|             | HIP HOP②        | 小学生            | 月                              | 17:30~18:45 |        |     |        |        |               |       |        |        |
|             | HIP HOP③        | 小学4~6年生        | 土                              | 18:15~19:30 |        |     |        |        |               |       |        |        |
|             | 中学生卓球           | 中学生            | 月                              | 19:15~20:30 |        | 20人 | -      | -      | 5,450円        |       |        |        |
|             | キッズベースボール       | 小学3~6年生        | 木                              | 16:30~17:45 |        | -   |        |        |               |       |        |        |
|             | 硬式キッズテニス(導入クラス) | 小学生 初心者        | 月                              | 17:00~18:00 |        |     |        |        | 30人           | 8     | 5,140円 |        |
|             | 硬式キッズテニス(基礎クラス) | 小学生 初・中級者      | 水                              |             |        | -   |        |        |               | -     | 10     | 6,480円 |
|             | 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                              | 15:15~16:15 |        |     |        |        | 20人           |       |        | 6,890円 |
|             | 硬式キッズテニス(上達クラス) | 小学生 中・上級者 ※経験者 | 金                              | 16:45~18:00 |        |     |        |        |               |       |        |        |
| 中学生硬式テニス*9  | 中学生※経験者         | 金              | 19:00~21:00                    | 12人         | 9,180円 |     |        |        |               |       |        |        |
| サッカー教室*10   | キッズクラス          | 年中・年長          | 火 16:00~16:50<br>水 16:00~17:00 | 30人         | 南グ     | 7   |        |        | 9,930円        |       |        |        |
|             |                 | 小学1・2年生        | 火 17:00~18:00<br>水 17:00~18:00 |             |        |     |        |        |               |       |        |        |
|             | J1クラス           | 小学3・4年生        | 火 17:15~18:15<br>水 17:00~18:00 |             |        |     |        |        |               |       |        |        |
|             | J1・J2クラス        | 小学3~6年生        | 金 17:15~18:15                  |             |        |     |        |        |               |       |        |        |
|             | J2クラス           | 小学5・6年生        | 火 17:15~18:15                  |             |        |     |        |        |               |       |        |        |
| スポーツ教室      | さわやかトリム(A)      | 40~64歳         | 水 9:00~10:30<br>金 10:30~12:00  | 50人         | -      | 12  |        |        | 2,050円        |       |        |        |
|             | さわやかトリム(B)      | 65歳以上          | 水 10:30~12:00<br>金 19:15~20:45 |             |        |     |        |        |               |       |        |        |
|             | 健康増進            | 一般             | 木 19:00~20:45                  | 40人         |        |     |        |        | 3,290円        |       |        |        |
|             | 剣道 ※経験者         | 小学生~高校生 一般     | 木 19:00~20:45                  |             |        |     |        |        |               |       |        |        |
| 自由教室*1      | スポーツタイム*11      | 小学生以上          | 金 19:15~20:45                  | 先着30人       | -      | -   | 1回300円 |        |               |       |        |        |
|             | はじめてエアロ         | 一般             | 月 10:30~11:15                  | 先着40人       |        |     | -      | 1回510円 |               |       |        |        |
|             | エモーショナルエアロ      |                | 月 11:30~12:15                  |             |        |     |        |        |               |       |        |        |
|             | ベーシックエアロ        |                | 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           |                | 月 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    |                | 一般女性                           |             |        |     |        |        | 月 9:30~10:15  |       |        |        |
|             | サーキットボクシング      |                | 一般                             |             |        |     |        |        | 金 16:00~16:45 |       |        |        |
|             | ベリーエクササイズ       |                | 一般女性                           |             |        |     |        |        | 木 10:45~11:30 | 先着20人 |        |        |
|             | コアストレッチ         |                | 一般                             |             |        |     |        |        | 土 10:00~10:45 | 先着40人 |        |        |
| ピラティス・ストレッチ | 一般              |                | 月 14:45~15:45                  |             | 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。
- ▶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 ラリーができる人
- \*10 エスパルスサッカースクールコーチが指導
- \*11 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

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 3 期（1 月～3 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 3 期教室日程

#### ▶ 市民温水プール

平成 31 年 1 月 7 日(月)  
～ 3 月 16 日(出)

#### ▶ 市民体育館、屋外施設

12 月 3 日(月)  
～平成 31 年 3 月 15 日(金)

### ■ 申込期限（必着）

#### ▶ 市民温水プール：12 月 5 日(水)

#### ▶ 市民体育館：11 月 22 日(木)

☎ 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        | 10         | 1回<br>820円 |
|                 | レディーススイムマスター | 一般女性 中・上級者                 | 水   | 12:30～13:20 | 50人         |            |            |            |
|                 | シニアアクロール*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・マスター | 一般 初心者～上級者                 | 金   | 12:30～13:20 | 50人         |            |            |            |
|                 | スイムマスター      | 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        |            | 8          | 6,560円     |
|                 |              |                            | 火   | 15:00～15:50 |             |            | 10         | 8,200円     |
|                 |              |                            | 水～金 | 15:00～15:50 |             |            | 8          | 6,560円     |
|                 |              |                            | 月   | 17:00～17:50 |             |            |            |            |
|                 | ジュニアスイムⅠ     | 小学生低・中学年 初心者・初級者<br>※中学生も可 | 水～金 | 16:00～16:50 | 各55人        | 10         | 8,200円     |            |
|                 |              |                            | 火   | 17:00～17:50 |             |            |            |            |
|                 |              |                            | 水・木 | 16:00～16:50 |             |            |            |            |
|                 | 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15人        | 10         | 6,400円     |            |
|                 | ジュニアスイムⅢ     | 小学生中・高学年 中・上級者             | 金   | 17:00～17:50 |             |            |            |            |
|                 | ジュニアスイムマスター  | 小学生～高校生 上級者                | 土   | 16:30～17:20 |             |            |            |            |
| 大人              | 膝・腰痛改善教室     | 60歳以上                      | 火   | 9:30～10:20  | 各15人        | 先着<br>各40人 | 10         | 6,400円     |
|                 | 水中ウォーキング     | 一般                         | 木   | 11:30～12:20 | 40人         |            |            |            |
| 水中運動自由教室*1      | TRYピクス       | 一般                         | 火   | 12:30～13:20 | 先着<br>各40人  |            | 10         | 1回<br>820円 |
|                 |              |                            | 金   | 9:30～10:20  |             |            |            |            |
|                 | リズムファン       | 一般                         | 金   | 12:30～13:20 |             |            |            |            |
|                 | 健康水中ウォーキング50 | 一般                         | 水   | 9:30～10:20  |             |            |            |            |
|                 | かんたんアクア      | 一般                         | 水   | 10:30～11:20 |             |            |            |            |
|                 | アクアマスター      | 一般                         | 金   | 11:30～12:20 |             |            |            |            |
|                 | 水中ウォーキング30   | 一般                         | 火   | 11:40～12:30 |             |            |            |            |
|                 | アクアピクス30     | 一般                         | 木   | 11:40～12:30 |             |            |            |            |
| 大人              | パラエティアクア30   | 一般                         | 月   | 10:00～10:30 | 先着<br>各40人  | 6          | 1回<br>510円 |            |
|                 |              |                            | 月   | 10:40～11:10 |             |            |            |            |
|                 |              |                            | 月   | 19:00～19:30 |             |            |            |            |
|                 |              |                            | 水   | 11:30～12:00 |             |            |            |            |
| 子ども             | シニア体操        | 60歳以上                      | 火   | 11:00～12:00 | 30人         | 12         | 5,860円     |            |
|                 |              |                            | 火   | 9:20～10:50  |             |            |            |            |
|                 | 卓球(初級)       | 一般                         | 木   | 火           | 9:20～10:50  | 20人        | 10         | 6,480円     |
|                 |              |                            |     | 水           | 11:00～12:30 |            |            |            |
|                 | 卓球(中級)       | 一般                         | 月   | 火           | 9:20～10:50  | 30人        | 12         | 7,710円     |
|                 |              |                            |     | 水           | 11:00～12:30 |            |            |            |
|                 | 卓球(上級)       | 一般                         | 木   | 火           | 9:20～10:50  | 20人        | 9          | 4,980円     |
|                 |              |                            |     | 水           | 11:00～12:30 |            |            |            |
|                 | レディースバレー(初級) | 一般女性                       | 月   | 火           | 9:20～10:50  | 30人        | 10         | 6,480円     |
|                 |              |                            |     | 水           | 11:00～12:30 |            |            |            |
| レディースバレー(中級)    | 一般女性         | 木                          | 火   | 9:20～10:50  | 20人         | 12         | 7,710円     |            |
|                 |              |                            | 水   | 11:00～12:30 |             |            |            |            |
| レディースバドミントン(初級) | 一般女性         | 月                          | 火   | 9:20～10:50  | 30人         | 10         | 6,480円     |            |
|                 |              |                            | 水   | 11:00～12:30 |             |            |            |            |
| レディースバドミントン(中級) | 一般女性         | 木                          | 火   | 9:20～10:50  | 20人         | 9          | 4,980円     |            |
|                 |              |                            | 水   | 11:00～12:30 |             |            |            |            |
| 一般バドミントン        | 一般           | 水                          | 火   | 19:15～20:45 | 25人         | 12         | 7,710円     |            |
|                 |              |                            | 木   | 11:00～12:30 |             |            |            |            |
| 健康エクササイズ*5      | 40歳以上        | 木                          | 火   | 15:00～16:00 | 20人         | 10         | 5,450円     |            |
|                 |              |                            | 水   | 9:30～10:30  |             |            |            |            |
| のびのびトリフレッシュ体操   | 一般           | 水                          | 火   | 13:00～15:00 | 30人         | 12         | 7,710円     |            |
|                 |              |                            | 木   | 9:30～10:30  |             |            |            |            |
| 社交ダンス(初・中級クラス)  | 20歳以上        | 土                          | 火   | 19:45～21:00 | 20人         | 12         | 6,170円     |            |
|                 |              |                            | 水   | 13:00～15:00 |             |            |            |            |
| 大人HIP HOP       | 中学生以上        | 木                          | 火   | 19:45～21:00 | 20人         | 8          | 8,020円     |            |
|                 |              |                            | 水   | 13:00～15:00 |             |            |            |            |
| 美ママエクササイズ*6     | 5カ月～3歳の子と母親  | 木                          | 火   | 13:30～14:30 | 20人         | 12         | 6,170円     |            |
|                 |              |                            | 水   | 13:30～14:30 |             |            |            |            |
| 硬式テニス(初級)       | 一般           | 月                          | 火   | 11:00～12:30 | 20人         | 8          | 8,020円     |            |
|                 |              |                            | 水   | 19:00～20:30 |             |            |            |            |
| 硬式テニス(初級・中級)*7  | 中学生以上※経験者    | 水                          | 火   | 14:45～16:00 | 30人         | 12         | 6,480円     |            |
|                 |              |                            | 木   | 16:15～17:30 |             |            |            |            |
| ワンバク体操          | 4歳以上の未就学児    | 水                          | 火   | 14:45～16:00 | 30人         | 10         | 5,450円     |            |
|                 |              |                            | 木   | 16:15～17:30 |             |            |            |            |
| ジュニアバレーボール      | 小学3～6年生      | 月                          | 火   | 17:45～19:00 | 30人         | 12         | 6,480円     |            |
|                 |              |                            | 水   | 17:45～19:00 |             |            |            |            |
| ジュニアバドミントン①     | 小学3～6年生      | 水                          | 火   | 17:45～19:00 | 30人         | 12         | 6,480円     |            |
|                 |              |                            | 木   | 17:45～19:00 |             |            |            |            |
| ジュニアバドミントン②     | 小学3年～中学生     | 金                          | 火   | 17:30～18:45 | 30人         | 12         | 6,480円     |            |
|                 |              |                            | 水   | 17:30～18:45 |             |            |            |            |

|             | 教室名             | 対象          | 曜日          | 時間          | 定員  | 会場       | 回数 | 参加料    |
|-------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|-----|----------|----|--------|
| 大人          | 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)          | 一般          | 木           | 9:20～10:50  | 20人 |          | 10 | 6,480円 |
|             | 卓球(上級)          | 一般          | 木           | 11:00～12:30 |     |          |    |        |
|             | レディースバレー(初級)    | 一般女性        | 月           | 9:20～10:50  | 30人 |          | 12 | 7,710円 |
|             | レディースバレー(中級)    | 一般女性        | 月           | 11:00～12:30 |     |          |    |        |
|             | レディースバドミントン(初級) | 一般女性        | 木           | 9:20～10:50  | 20人 |          | 9  | 4,980円 |
|             | レディースバドミントン(中級) | 一般女性        | 木           | 11:00～12:30 |     |          |    |        |
|             | 一般バドミントン        | 一般          | 水           | 19:15～20:45 | 25人 |          | 12 | 7,710円 |
|             | 健康エクササイズ*5      | 40歳以上       | 木           | 15:00～16:00 |     |          |    |        |
| 子ども         | のびのびトリフレッシュ体操   | 一般          | 水           | 9:30～10:30  | 20人 | 文テ<br>錦テ | 10 | 5,450円 |
|             | 社交ダンス(初・中級クラス)  | 20歳以上       | 水           | 13:00～15:00 |     |          |    |        |
|             | 大人HIP HOP       | 中学生以上       | 土           | 19:45～21:00 | 20人 |          | 12 | 6,170円 |
|             | 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 |     |          |    |        |
|             | ワンバク体操          | 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 | 30人 |          | 10 | 5,450円 |
|             | 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 | 30人         | 12  | 6,480円   |    |        |
| ジュニアバドミントン② | 小学3年～中学生        | 金           | 17:30～18:45 |             |     |          |    |        |

各水泳教室の対象者の目安は右ページ参照