

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 火 14:30~15:30	各50人	体育	10	5,900円				
	幼児体操②*8	年中・年長※経験者	火 15:40~16:40	30人		12	6,480円				
	児童体操	小・中学生	月 16:15~17:30	50人		10	5,900円				
			火 16:50~17:50	30人		12	6,480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	5,400円			
	親子健康体操	1歳6カ月~3歳の子と親	金			40人	12	6,480円			
	HIP HOP①	4歳以上の未就学児	月	16:15~17:15		30人	10	5,900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	長A	8	5,500円		
	キッズベースボール	小学3~6年生	木	16:30~17:45							
	硬式ジュニアテニス(ベーシック)	小学生 初心者	月	17:00~18:00		30人					
			火								
	硬式ジュニアテニス(ステップアップ)	小学生 初・中級者	水	15:15~16:15		20人				10	6,880円
	硬式キッズテニス	4歳以上の未就学児 初心者	金								
硬式ジュニアテニス(マスター)	小学生 中・上級者 ※経験者	金	16:45~18:00		7,370円						
中学生硬式テニス*9	中学生※経験者	金	19:00~21:00	12人	8,640円						
サッカー教室*10	キッズクラス	年中・年長	火 16:00~16:50 水 16:00~17:00	各30人	南グ	10				14,190円	
		小学1・2年生	火 17:00~18:00 水 17:00~18:00								
	J1クラス	小学3・4年生	火 17:00~18:00								
	J1・J2クラス	小学3~6年生	金								
	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 金 10:30~12:00	各50人	12	2,360円					
	さわやかトリム(B)	65歳以上	水 10:30~12:00								
	健康増進	一般	木 19:15~20:45	40人			3,540円				
	剣道※経験者	小学生~高校生 一般	木 19:00~20:45				2,360円 3,540円				
オールシーズン*11	一般	第2火 9:30~11:30	30人	年10回	1,970円						
自由教室*13	スポーツタイム*12	小学生以上	金 19:15~20:45	先着30人	体育	1回	400円				
	はじめてエアロ	一般	月 10:30~11:15	先着各40人							
	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								
	ピューティー・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25人		
リンパ☆リラクゼーションEX	一般		水 15:15~16:15		先着25人						
ピラティス・ストレッチ	一般	月 14:45~15:45 金	先着各40人	1回	690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クロールから始まり、各泳法の習得を目標とする
- *2平泳ぎ25m完泳を目標
- *3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
- *4,*13はがきでの申し込み不要。当日受付。回数券の販売あり
- *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人で行える人
- *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オールシーズン教室は月1回年間通じての教室となります
- *12開催当日に集まった仲間ですぽーつを行う教室
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▶長A…長伏Aグラウンド▶南グ…南二日町人工芝グラウンド

平成 31 年度第 1 期（4 月～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 8 日(月)～7 月 13 日(出)
- ▶ 市民体育館、屋外施設
4 月 5 日(金)～7 月 23 日(火)

■ 申込期限（必着）

- ▶ 市民温水プール：3 月 22 日(金)
 - ▶ 市民体育館：3 月 22 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
 - 申し込みは各教室につき一通
 - 申込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	13	1回 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				
	シニアスイム*1	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*3	4歳以上の未就学児	月	15:00～15:50	各40人		10	8,200円	
			火	16:00～16:50			13		
			水～金	15:00～15:50			10		
			月	16:00～16:50			13		
	ジュニアスイムⅠ	小学生低学年 初心者・初級者 ※中学生も可	火	17:00～17:50			各55人	10	8,200円
			水～金	16:00～16:50				13	
			水・木	17:00～17:50					
			金	17:00～17:50					
			土	16:30～17:20					
			土	16:30～17:20					
大人	膝・腰痛改善教室	60歳以上	火 木	9:30～10:20	各15人	13	8,320円		
	水中ウォーキング	一般	金	11:30～12:20	40人	13	1回 820円		
水中運動自由教室*4	TRYピクス	一般	火	12:30～13:20	先着 各40人				
			金	9:30～10:20					
			金	12:30～13:20					
			水	9:30～10:20					
	かんたんアクア	一般	水	10:30～11:20					
	火		11:30～12:20						
	木		11:40～12:30						
	月		10:00～10:30						
水中ウォーキング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							
金	19:00～19:30	9	1回 510円						
13									

	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	5,900円	
	卓球(初級)	一般	火	9:20～10:50					
	卓球(中級)		木	9:20～10:50					
	卓球(上級)		木	11:00～12:30					
	卓球(上級)		木	11:00～12:30					
	レディースバレー(初級)	一般女性	月	9:20～10:50	30人		10	6,880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	25人		8	12	8,250円
	健康エクササイズ*5	40歳以上	木	15:00～16:00					
	のびのびトリフレッシュ体操	一般	木	9:30～10:30	20人			9	7,070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	10		5,900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	文テ 錦テ		8	8,640円
硬式テニス(初級・中級)*7	中学生以上※経験者	月	19:00～20:30						
子ども	ワンバク体操	4歳以上の未就学児	水	14:45～16:00	30人	体育		12	7,070円
	ジュニアバレーボール	小学3～6年生	水	16:30～17:45					
	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	7,070円				

各水泳教室の対象者の目安は右ページ参照