

表内注意事項

▶定員、回数、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はがきでの申し込み不要。当日受付。回数券の販売あり

*2クロールから始まり、各泳法の習得を目標とする

*3平泳ぎ25m完泳を目標とする

*4月・火曜日午後4時～4時50分では息継ぎなしのクロールクラスも設けます

*5,*6ハガキでの事前申し込み必要

*710月1日から消費税が増税された際は840円

*810月1日から消費税が増税された際は520円

*9初回、最終回は木曜(15時30分～17時)開催

*10お母さんが運動の対象。子どもは室内で遊びながら待つ

*11試合経験者、試合が出来る人

*12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

*13エスパルスサッカースクールコーチが指導

*14開催当日に集まった仲間ですぽうを行う教室。種目は週毎に変更

*1510月1日から消費税が増税された際は400円

*1610月1日から消費税が増税された際は600円

*1710月1日から消費税が増税された際は700円

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

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*12	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 40人	10	5,400円
	親子健康体操	1歳6カ月～3歳の子と親	金				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	10	5,900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 火	17:00～18:00		30人	8	5,500円
	硬式ジュニアテニス(ステップアップ)	小学生 初・中級者	水					
	硬式キッズテニス	4歳以上の未就学児 初心者	金	15:15～16:15		20人	10	6,880円
	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				
中学生硬式テニス	中学生※経験者	金	19:00～21:00	12人	8,640円			
サッカー教室*13	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 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 金 10:30～12:00
さわやかトリム(B)		65歳以上	水 10:30～12:00 金 19:15～20:45					
健康増進		一般	木 19:00～20:45	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			
自由教室*1	スポーツタイム*14	小学生以上	金 19:15～20:45	先着30人	12	1回 300円 *15		
	はじめてエアロ	一般	月 10:30～11:15	先着各40人	10	1回 590円 *16		
			月 11:30～12:15					
			水 19:10～19:55					
			水 20:05～20:50					
			日 9:30～10:15					
	ランランエアロ	一般	日 11:30～12:15	先着各20人	10	1回 690円 *17		
	ソフトヨガ	一般	月 19:10～19:55					
	アクティブヨーガ	一般	月 20:05～20:50					
	ビューティー・バレエEX	一般女性	日 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	先着各20人	10	1回 690円 *17		
	コアストレッチ	一般	土 10:00～10:45					
	リンパ☆リラクゼーションEX	一般	水 15:15～16:15	先着25人	10	1回 690円 *17		
	ピラティス・ストレッチ	一般	月 14:45～15:45	先着各40人	10	1回 690円 *17		

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

2019年度第2期(9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2日(月)～12月7日(出)

▶ 市民体育館、屋外施設

8月12日(月・祝)～12月2日(月)

■ 申込期限(必着)

▶ 市民温水プール: 8月12日(月・祝)

▶ 市民体育館: 8月2日(金)

☎ 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
 - 申込は一教室につき一通
 - 申込後のキャンセルは要連絡
 - 参加料は施設利用料・傷害保険料を含んだ金額(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	12	1回 820円 *7	
	レディーススイミングマスター	一般女性 中・上級者	水	12:30～13:20	50人		14		
	シニアスイム*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					
	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				
シニア平泳ぎ*3	60歳以上 初心者～	月	9:30～10:20						
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		プール	8	6,560円
			火	15:00～15:50				12	
			水～金	15:00～15:50				14	11,480円
	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	月	17:00～17:50	各55人			8	6,560円
			火	17:00～17:50				12	9,840円
			水～金	16:00～16:50				14	11,480円
			水・木	17:00～17:50					
	ジュニアスイムⅡ	小学生高学年 初心者～中級者	水	17:00～17:50	13	10,660円			
	ジュニアスイムⅢ	小学生高学年 初級者～上級者	金	16:30～17:20		12		7,680円	
	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	14	8,960円			
大人	膝・腰痛改善教室*5	60歳以上	火 木	9:30～10:20	各15人	12	1回 820円 *7		
水中ウォーキング*6	一般	金	11:30～12:20	40人	14	8,960円			
水中運動自由教室*1	TRYピクス	一般	火	12:30～13:20	先着 各40人	プール	12	1回 820円 *7	
			金	9:30～10:20			14		
	リズムファン	一般	金	12:30～13:20			13		
	健康水中ウォーキング50	一般	水	9:30～10:20			14		
	かんたんアクア	一般	水	10:30～11:20			12		
	アクアマスター	一般	火	11:30～12:20			12		
	水中ウォーキング30	一般	木	11:40～12:30			14		
	アクアピクス30	一般	月	10:00～10:30			8	1回 510円 *8	
	アクアピクス30	一般	月	10:40～11:10					
	バラエティアクア30	一般	水	11:30～12:00			13		
金	19:00～19:30	14							
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	5,900円		
卓球(初級)	一般	火	9:20～10:50				20人	8,250円	
卓球(中級)		木	9:20～10:50						
卓球(上級)	木	11:00～12:30	30人	10		6,880円			
レディースバレー(初級)	一般女性	月					9:20～10:50		
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	25人	12		8,250円			
一般バドミントン	一般	水					19:15～20:45		
健康エクササイズ*9	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	30人		12	5,310円		
大人HIP HOP	中学生以上	土	19:45～21:00	20人	10	8,250円			
美ママエクササイズ*10	5カ月～3歳の子と母親	木	13:30～14:30			5,900円			
硬式テニス(初級)	一般	木	13:30～14:30	20人	12	7,070円			
硬式テニス(初級・中級)*11	中学生以上※経験者	木	11:00～12:30						
ワンバク体操	4歳以上の未就学児	月	19:00～20:30	30人	8	8,640円			
ジュニアバレーボール	小学3～6年生	水	14:45～16:00						
ジュニア卓球	小学生	水	16:30～17:45	30人	12	7,070円			
ジュニアバドミントン①	小学3～6年生	月	17:45～19:00						
ジュニアバドミントン②	小学3年～中学生	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