

教室名		対象	曜日	時間	定員	会場	回数	参加料	
サッカー教室*5	キッズクラス	年中・年長	火 水 金	16:00~16:50	各30人	南グ	10	14,450円	
	チャイルドクラス	小学1・2年生	火 水 金	16:00~17:00 17:00~18:00					
	J1クラス	小学3・4年生	火 水	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 金	9:00~10:30	各50人	体育	12	2,400円	
	さわやかトリム(B)	65歳以上	水 金	10:30~12:00					
	健康増進	一般	木	19:15~20:45	40人			3,600円	
	剣道※経験者	小学生~高校生 一般	木	19:00~20:45				2,400円 3,600円	
自由教室*7	スポーツタイム*6	小学生以上	金	19:15~20:45	先着30人		12	1回 400円	
	はじめてエアロ	一般	月 日	10:30~11:15	先着各40人	体育	-	1回 600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
	リンパ☆リラクゼーションEX	一般	水	15:15~16:15	先着各20人			1回 700円	
	ベリーエクササイズ	一般女性	木	10:45~11:30				1回 600円	
	コアストレッチ	一般	土	10:00~10:45	先着各40人			1回 700円	
ピラティス・ストレッチ	月 金		14:45~15:45						

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初回、最終回は木曜(午後3時30分~5時)開催(協力:NPO法人FINE)
- *2お母さんが運動の対象。子どもは室内で遊びながら待つ
- *3試合経験者、試合ができる人
- *4幼児体操①を1期間受講し、かつマットでの前・後転が1人でできる人
- *5エスパルスサッカースクールコーチが指導
- *6開催当日に集まった仲間ですぽーつを行う教室。種目は毎週変更
- *7はがきでの申込不要。当日受付。回数券の販売あり

■問合せ

- ▶市民体育館 ☎ 987・7570
- ▶指定管理者ホームページ
<http://www.sports-info.jp/>



会場名の凡例 ▶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3期（12月～3月）スポーツ教室参加者募集

■ 第3期教室日程

11月29日(金)～3月24日(火)

■ 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

■ 申込先

〒411・0033 文教町2・10・57
市民体育館

■ 申込期限

11月20日(水) (必着)

■ 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1教室につき1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。初回または事前に一括払い(自由教室を除く)

※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



	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		体育	12	6,000円	
	卓球(初級)	一般	火	9:20～10:50	30人			8,400円	
	卓球(中級)		木	9:20～10:50	20人				
	卓球(上級)			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	7,000円	
	レディースバレー(中級)		11:00～12:30						
	レディースバドミントン(初級)		木	9:20～10:50			12	8,400円	
	レディースバドミントン(中級)			11:00～12:30					
	一般バドミントン	一般	水	19:15～20:45			文テ 錦テ	9	7,200円
	健康エクササイズ*1	40歳以上	木	15:00～16:00	25人				5,400円
	のびのびリフレッシュ体操	一般	木	9:30～10:30	20人				
	社交ダンス(初・中級クラス)	20歳以上	水	13:00～15:00	30人			12	8,400円
	大人HIP HOP	中学生以上	土	19:45～21:00		10		6,000円	
	美ママエクササイズ*2	5カ月～3歳の子と母親	木	13:30～14:30	20人	12		7,200円	
硬式テニス(初級)	一般	月	11:00～12:30	8		8,800円			
硬式テニス(初級・中級)*3	中学生以上※経験者		19:00～20:30						
子ども	ワンパク体操	4歳以上の未就学児	水	14:45～16:00	30人	体育		12	7,200円
	ジュニアバレーボール	小学3～6年生		16:30～17:45					
	ジュニア卓球	小学生	月	17:45～19:00			10	6,000円	
	ジュニアバドミントン①	小学3～6年生	水				12	7,200円	
	ジュニアバドミントン②	小学3年～中学生	金	17:30～18:45					
	幼児体操①	4歳以上の未就学児	月	14:45～16:00			各50人	10	6,000円
			火	14:30～15:30				12	6,600円
	幼児体操②*4	年中・年長※経験者	火	15:40～16:40			30人		
	児童体操	小・中学生	月	16:15～17:30			50人	10	6,000円
			火	16:50～17:50				30人	12
	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	5,500円		
	親子健康体操	1歳6カ月～3歳の子と親	金			12	6,600円		
	子ども	HIP HOP①	4歳以上の未就学児	月	16:15～17:15	30人	10	6,000円	
		HIP HOP②	小学生		17:30～18:45				
		HIP HOP③	小学4～6年生	土	18:15～19:30	20人	8	5,600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	10	7,000円	
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					
硬式ジュニアテニス(ステップアップ)		小学生 初・中級者	水		20人	7,500円			
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					
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	12人	8,800円			
中学生硬式テニス		中学生※経験者	金	19:00～21:00					

※プールサイド改修工事のため、市民温水プールの教室はすべて休講となります。