

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	50人	長A	10	6,000円		
	幼児体操②	年中・年長*10	火 15:40~16:40	30人		12	6,600円		
	児童体操	小・中学生	月 16:15~17:30 火 16:50~17:50	50人 30人		10 12	6,000円 6,600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	5,500円		
	親子健康体操	1歳6カ月~3歳の子と親	金			12	6,600円		
	HIP HOP①	4歳以上の未就学児	月 16:15~17:15	30人			5,500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		10	6,000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						
	硬式ジュニアテニス(ベースック)	小学生 初心者	月 17:00~18:00 火	30人		8	5,600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				7,000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	20人		10			
	硬式ジュニアテニス(マスター)	小学生 中・上級者 ※経験者	16:45~18:00				7,500円		
中学生硬式テニス	中学生*11	金 19:00~21:00	12人		8,800円				
サッカー教室*12	キッズクラス	年中・年長	水 16:00~16:50 金	30人	南グ	10	14,450円		
	チャイルドクラス	小学校低学年	火 16:00~17:00 水						
	J1クラス	小学校中学年	火 17:00~18:00 水						
	J1・J2クラス	小学3~6年生	金 17:00~18:00						
	J2クラス	小学校高学年	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	50人		12	2,400円		
	さわやかトリム(B)	65歳以上	水 10:30~12:00 金						
	健康増進	一般	19:15~20:45						
	剣道	小学生~高校生 一般	木 19:00~20:45						
自由教室*6	スポーツタイム*13	小学生以上	金 19:15~20:45	先着 30人		1回 400円			
	はじめてエアロ	一般	月 10:30~11:15 日	先着 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		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		11:30~12:15						
	ソフトヨガ		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 9:30~10:15						
	サーキットボクシング		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 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		土 10:00~10:45						1回 700円
ピラティス・ストレッチ	一般 月 14:45~15:45 金		先着 40人						

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(受付で販売中)。
- *4水曜日開催分は12回
- *5水曜日開催分は10,080円
- *6はがきでの申し込み不要。当日受付。回数券の販売あり
- *7初回、最終回は15時~16時30分【協力:NPO法人 FINE】
- *8お母さんが運動の対象。子どもは室内で遊びながら待つ
- *9試合経験者、試合が出来る人
- *10幼児体操①を受講済みでマットでの前・後転が1人で出来る人
- *11ラリーができる人
- *12エスパルスサッカースクールコーチが指導
- *13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 ▶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

2020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6日(月)～7月11日(出)

▶市民体育館、屋外施設

4月3日(金)～7月22日(水)

■申込期限（必着）

▶市民温水プール：3月25日(水)

▶市民体育館：3月24日(火)

⑥ 411・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
- 3月31日(水)までに、返信はがきが届かない場合はご連絡ください
- 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

▶主催者（指定管理者）ホームページ

<http://www.sports-info.jp/>

市民温水プール ※各水泳教室の対象者の目安は右ページ参照

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	市民温水プール	13	1回 840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		12			
	シニアスイム*1	60歳以上 初心者～	木	12:30～13:20			13			
	スイムレッスン	一般 初心者～中級者	水	19:20～20:10	30人		12			
	スイムレッスン・マスター	一般 初心者～上級者	土	12:30～13:20	50人		13			
	スイムマスター	一般 中・上級者	木	19:20～20:10	30人		10			
	シニア平泳ぎ*2	60歳以上 初心者～上級者	月	9:30～10:20						
	膝・腰痛改善教室	60歳以上	火・木				15人		13	8,450円
	水中ウォーキング	一般	金	11:30～12:20	40人		市民温水プール		*4 *5	
子ども	キッズスイム*3	4歳以上の未就学児	月	15:00～15:50	40人			10		8,400円
			月	16:00～16:50				13		10,920円
			火～金	15:00～15:50				10		8,400円
	ジュニアスイムⅠ	小学校低学年 初心者・初級者	月	17:00～17:50	55人			*4 *5		
	ジュニアスイムⅡ	小学校高学年 初心者～中級者	火～木	16:00～16:50						
	ジュニアスイムⅢ	小学校高学年 初級者～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							
水中運動自由教室*6	一般	TRYピクス	火	12:30～13:20	先着 40人	13		1回 840円		
		TRYサーキット	金	9:30～10:20						
		リズムウォーキング	木	12:30～13:20						
		肩腰膝すこやか教室	金	12:30～13:20						
		かんたんアクア	水	9:30～10:20						
		アクアマスター	水～金	10:30～11:20						
		水中ウォーキング30	火・木	11:30～12:20						
		アクアピクス30	月	10:30～11:00						
		アクアピクス30	月	11:00～11:30						
		パラエティアクア30	水	11:30～12:00						
	金	19:00～19:30	10	1回 520円						
			12	13						

市民体育館ほか

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	6,000円
卓球(初級)	一般	火	9:20～10:50				8,400円
卓球(中級)		木	9:20～10:50	20人			
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	7,000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		12	8,400円
健康エクササイズ*7	40歳以上	木	15:00～16:00				7,200円
のびのびリフレッシュ体操	一般	木	9:30～10:30	20人		9	5,400円
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	20人	10	6,000円	
美ママエクササイズ*8	5カ月～3歳の子と母親	木	13:30～14:30			7,200円	
硬式テニス(初級)	一般	月	11:00～12:30	20人	文テ 錦テ	8	8,800円
硬式テニス(初級・中級)	中学生以上*9	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	体育	12	7,200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				10
ジュニアバドミントン①	小学3～6年生	水	17:45～19:00	30人	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				