

■ 指定管理者ホームページ
<https://www.sports-info.jp/>



※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、各教室を中止、延期または内容変更する場合があります。

体育館・屋外教室								
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30人	体育	10	6,000円	
	幼児体操②* 8	年中・年長※経験者	火 15:40~16:40			12	6,600円	
	児童体操	小・中学生	月 16:15~17:30	10		6,000円		
			火 16:50~17:50	12		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	各10組 20人		10	5,500円	
	親子健康体操	1歳6カ月~3歳の子と親	金	各20人		12	6,600円	
	HIP HOP①	4歳以上の未就学児	月 16:15~17:15			5,500円		
	HIP HOP②	小学生	月 17:30~18:45	各20人		10	6,000円	
	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	長A		8	5,600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	各30人		10	7,000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	各20人		10	7,500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	水 19:00~21:00	12人	8,800円				
サッカー教室*9	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	14,450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 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 金 9:00~10:30	各30人		12	2,400円	
	さわやかトリム(B)	65歳以上	水 10:30~12:00 金 10:30~12:00					
	健康増進	一般	木 19:15~20:45					
	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*10	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 10:30~11:15 日 11:30~12:15	各15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 20:05~20:50					
	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					20人
	ランランエアロ		日 11:30~12:15					15人
	ソフトヨガ		月 19:10~19:55					各20人
	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					日 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					20人
ピラティス・ストレッチ		月 14:45~15:45 金 14:45~15:45	各20人	1回 700円				

表内注意事項

- ▶定員、回数、参加料…各教室・各曜日のものであります。
- ▶対象 一般は18歳以上の人
- *1自由教室・水中運動自由教室は電話・窓口での事前申込みが必要です。各教室で規定人数に達しない場合は中止する可能性があります。
- *2クロールから始まり、各泳法の習得を目標とするクラス。ゆっくりと無理のないレッスン
- *3平泳ぎ25m完泳を目標とするクラス。ゆっくりと無理のないレッスン
- *4月曜日午後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初回、最終回は木曜(15時~16時30分)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エスパルスサッカースクールコーチが指導
- *10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…クロールを25m泳げる
- ▶中級者…クロール・背泳ぎを25m以上泳げる
- ▶上級者…クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライを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

2020年度第2期（8月～12月）スポーツ教室参加者募集

■申込み

体育館・屋外教室は8月10日（月・祝）、プール教室は8月16日（日）（いずれも必着）までに、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

㊦ 411・0033 文教町2・10・57

■第2期教室日程

▶市民温水プール

9月7日(月)～12月19日(出)

▶市民体育館、屋外施設

8月24日(月)～11月27日(金)

■注意事項など

- 応募多数時抽選。結果は返信はがきで連絡。(体育館・屋外教室は8月21日(金)、プール教室は8月28日(金)までに、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。初回または事前に一括払い(自由教室・プール定期教室は毎回払い)

- 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

プール教室								
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	13人	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	各20人		14	
	シニアスイム*2	60歳以上 初心者～	木	12:30～13:20	13人			
	スイムレッスン	一般 初心者～中級者	水	19:20～20:10	13人		11	
	スイムレッスン・マスター	一般 初心者～上級者	金	12:30～13:20	各20人			
	スイムマスター	一般 中・上級者	土	19:20～20:10	各13人		13	
	シニア平泳ぎ*3	60歳以上 初心者～	月	9:30～10:20	各10人			
	膝・腰痛改善教室	60歳以上	火	9:30～10:20	各10人		14	
	水中ウォーキング	一般	木	9:30～10:20	20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20人	
火				16:00～16:50	13			
水～金				15:00～15:50	14			
ジュニアスイムⅠ		小学生低学年 初心者・初級者 ※月曜のみ中学生も可	月	17:00～17:50	各30人	11		
			火	16:00～16:50		13		
ジュニアスイムⅡ		小学生高学年 初心者～中級者	水～金	16:00～16:50	各35人	14		
			火	17:00～17:50		13		
ジュニアスイムⅢ		小学生高学年 初級者～上級者	土	17:00～17:50	20人	14		
			水	16:30～17:20		11		
水中運動自由教室*1		一般	TR Yピクス	月	10:30～11:20	先着 各20人	14	13
	火			12:30～13:20				
	金			9:30～10:20				
	木			12:30～13:20				
	金			12:30～13:20				
	水			9:30～10:20				
	水～金			10:30～11:20				
	火			11:30～12:20				
	木			11:30～12:20				
	金			19:00～19:30	14			

体育館・屋外教室									
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	6,000円	
			卓球(初級)	9:20～10:50	各24人				
			卓球(中級)	9:20～10:50					
	卓球(上級)	11:00～12:30	各20人	10	7,000円				
	レディースバレー(初級)	9:20～10:50	各24人						
	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)	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	各15人		9	7,200円	
	健康エクササイズ*5	40歳以上	木	15:00～16:00	各15人				
	のびのびリフレッシュ体操	一般	木	9:30～10:30					
	社交ダンス(初・中級クラス)	20歳以上	水	13:00～15:00	20人		12	8,400円	
大人HIP HOP	中学生以上	土	19:45～21:00	15人	10	6,000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	15人	12	7,200円			
子ども	硬式テニス(初級)	一般	月	11:00～12:30	各20人	文テ 錦テ	8	8,800円	
			硬式テニス(初級・中級)*7	中学生以上※経験者					月
	ワンパク体操	4歳以上の未就学児	水	14:45～16:00	30人		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	各24人		10		6,000円
	ジュニア卓球	小学生	月	17:45～19:00	各24人		12		7,200円
ジュニアバドミントン①	小学3～6年生	水	17:30～18:45						
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