

■ 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	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	各24人				
	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						
	ジュニアバドミントン②	小学3年~中学生	金	17:30~18:45					
子ども	幼児体操	4歳以上の未就学児	月	14:45~16:00	各30人	体育	10	6,000円	
			火	15:00~16:00			12	6,600円	
	児童体操	小学生	月	16:15~17:30			10	6,000円	
			火	16:15~17:15			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						
	HIP HOP①	4歳以上の未就学児	月	16:15~17:15	各20人	10	6,000円		
	HIP HOP②	小学生		17:30~18:45					
	HIP HOP③	小学4年~高校生	土	18:15~19:30	各20人	長A	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	各30人	文テ	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	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						
	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	16:45~18:00							
中学生硬式テニス	中学生 ※経験者		19:00~21:00	12人		8,800円			
スポーツ教室	さわやかトリム(A)	40~64歳	水	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					
	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	一般	一般	月	10:30~11:15	各15人	体育	1回 600円		
			日	11:30~12:15					
			月	11:30~12:15					
			水	19:10~19:55					
			水	20:05~20:50					
			日	9:30~10:15				25人	
			日	11:30~12:15				15人	
			月	19:10~19:55				各25人	-
			月	20:05~20:50					
			月	9:30~10:15					
水	15:15~16:15	20人	1回 700円						
火	19:00~19:45	各15人	1回 600円						
月	14:45~15:45	各25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 週替わり制となります。  
1、3、5週 天空大河  
2、4週 サーキットボクシング

### 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

※第3期サッカー教室は人工芝グラウンド改修工事の為中止となります

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

## 2020年度第3期(11月~3月)スポーツ教室参加者募集

### ■申込み

体育館・屋外教室は11月20日(金)、プール教室は12月10日(木)(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⑧411・0033 文教町2・10・57

### ■第3期教室日程

#### ▶市民温水プール

1月4日(月)~3月13日(土)

#### ▶市民体育館・屋外施設

11月30日(月)~3月31日(木)

### ■注意事項など

- 応募多数時抽選。結果は返信はがきで連絡。(プール教室は12月21日(月)、体育館・屋外教室は11月27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・プール教室は毎回払い)

### ※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

プール教室									
教室名	対象	曜日	時間	定員	会場	回数	参加料		
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	9	1回 840円	大人	
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30人		10			
シニアスイム*2	60歳以上 初心者~	木	12:30~13:20	各30人		9			
スイムレッスン	一般 初心者~中級者	水	19:20~20:10	13人		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	各30人					
スイムマスター	一般 中・上級者	土	19:20~20:10	各13人		9			
シニア平泳ぎ*3	60歳以上 初心者~	月	9:30~10:20			7			
膝・腰痛改善教室	60歳以上	火	9:30~10:20	各10人		9			1回 650円
水中ウォーキング	一般	木	9:30~10:20	各10人		10			
キッズスイム*4	4歳以上の未就学児	月	15:00~15:50	各25人		プール			7
		火・木	16:00~16:50						
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	水・金	15:00~15:50	各35人	9				
		月	17:00~17:50						
ジュニアスイムⅡ	小学生高学年 初心者~中級者	火・木	16:00~16:50	各35人	7				
		水・金	17:00~17:50						
ジュニアスイムⅢ	小学生高学年 初級者~上級者	火・木	17:00~17:50	各35人	9				
		水							
ジュニアスイムマスター	小学生~高校生 上級者	金	17:00~17:50	20人	10				
TRYピクス	TRYサーキット リズムウォーキング 肩腰膝すこやか教室	土	16:30~17:20	先着 各20人	7		1回 840円	水中運動自由教室*1	
		月	10:30~11:20						
		金	9:30~10:20						
		水	12:30~13:20						
		木	12:30~13:20						
		金	12:30~13:20						
		水	9:30~10:20						
		水・金	10:30~11:20						
木	10:30~11:20								
アカアマスター	一般	火・木	11:30~12:20	先着 各20人	9				
		火	12:30~13:20						
オリジナルアクア	一般	火	12:30~13:20	先着 各20人	10	1回 520円			
バラエティアクア30	一般	金	19:00~19:30						

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				
シニア体操	60歳以上	火	11:00~12:00	30人	体育	12	6,000円	大人			
卓球(初級)	一般	木	9:20~10:50	各24人							
卓球(中級)			9:20~10:50								
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	各24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
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					12	8,400円	
健康エクササイズ*5	40歳以上	木	15:00~16:00								
のびのびリフレッシュ体操	一般	木	9:30~10:30	各15人					9	5,400円	
社交ダンス(初・中級)	20歳以上	水	13:00~15:00								
大人HIP HOP	高校生以上	土	19:45~21:00	20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	10人	12	7,200円					
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		19:00~20:30								

各水泳教室の対象者の目安は右ページ参照