

2021年度第1期(4月~7月)スポーツ教室参加者募集

指定管理者ホームページ

https://sports-info.jp/school_gym/



※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、検温や体調チェックシート記入など、各教室の感染防止策にご協力をお願いします。

■申込み

3月21日(日)必着で、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1期教室日程

▶市民温水プール

4月5日(月)~7月10日(出)

▶市民体育館、屋外施設

4月2日(金)~7月12日(月)

■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29日(月)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や、指定管理者ホームページをご覧ください

■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	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30人			
シニアスイム*2	60歳以上 初心者~	木	19:20~20:10	13人			
スイムレッスン	一般 初心者~中級者	水	12:30~13:20	各30人			
スイムレッスン・マスター	一般 初心者~上級者	土	19:20~20:10	各30人			
スイムマスター	一般 中・上級者	木	9:30~10:20	各13人			
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			
水中ウォーキング	一般	金	11:30~12:20	20人			
キッズスイム*4	4歳以上の未就学児	月	15:00~15:50	各25人			
		火	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			
		月	17:00~17:50				
		火~金	16:00~16:50				
		火~木	17:00~17:50				
		金	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	16:30~17:20	20人			
ジュニアスイムIII	小学生高学年 初級者~上級者	土	10:30~11:20	先着 各20人			
ジュニアスイムマスター	小学生~高校生 上級者	土	9:30~10:20				
TRYピクス	一般	月	10:30~11:20				
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		水	9:30~10:20				
かんたんアクア		水~金	10:30~11:20				
アクアマスター	火・木	11:30~12:20					
オリジナルアクア	火	12:30~13:20					

各水泳教室の対象者の目安は右ページ下部参照

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	25人	体育	12	6,000円			
卓球(初級)	一般	木	9:20~10:50	各24人			8,400円			
卓球(中級)			20人							
卓球(上級)										
レディースパレー(初・中級)	一般女性	月	11:00~12:30	各24人			7,000円			
レディースパドミントン(初級)			9:20~10:50							
レディースパドミントン(中級)			11:00~12:30							
一般パドミントン	一般	水	19:15~20:45	各25人			12	7,200円		
健康エクササイズ*5	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					各15人	9	5,400円
社交ダンス(初・中級)	20歳以上	水	13:00~15:00					各15人	12	8,400円
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	8		8,800円		
硬式テニス(初・中級)*7	中学生以上※経験者	月	19:00~20:30							

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

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			
ワンパク体操	4歳以上の未就学児	水	14:45~16:00	15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	各24人			6,000円			
ジュニア卓球	小学生	月	17:45~19:00				7,200円			
ジュニアパドミントン①	小学3~6年生	水	17:30~18:45							
ジュニアパドミントン②	小学3年~中学生	金	17:30~18:45	各20人			10	6,000円		
幼児体操	4歳以上の未就学児	月	14:45~16:00				12	6,600円		
児童体操	小学生	火	14:30~15:30				10	6,000円		
ベビー体操	生後2カ月~ハイハイの子と親	月	16:15~17:30	各10組 20人			12	6,600円		
親子健康体操	1歳6カ月~3歳の子と親	火	16:50~17:50				10	5,500円		
キッズHIP HOP	4歳以上の未就学児	月	13:30~14:30	各20人			長A	10	5,500円	
		火	16:15~17:15						6,000円	
HIP HOP(ベーシック)	小学生	月	17:30~18:45	各30人			文テ	8	5,600円	
HIP HOP(アドバンス)	小学4年生~高校生	土	18:15~19:30						7,000円	
中学生卓球	中学生	土	18:15~19:30		7,500円					
キッズベースボール	小学3~6年生	月	19:15~20:30	各20人	10	8	8,800円			
硬式ジュニアテニス(ベーシック)	小学生 初心者	木	16:30~17:45				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	月	17:00~18:00	各20人	10	10	7,000円			
硬式キッズテニス	4歳以上の未就学児 初心者	火	15:15~16:15				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	水	16:45~18:00				8,800円			
中学生硬式テニス	中学生 ※ラリーができる経験者	金	19:00~21:00	12人						
サッカー教室*8	キッズクラス	年中・年長	火・水・金	15:50~16:40	各30人	南グ	10	14,450円		
	チャイルドクラス	小学1・2年生	火	15:50~16:50						
	J1クラス	小学3・4年生	火・水	16:50~17:50						
	J1・J2クラス	小学3~6年生	金	16:50~17:50						
スポーツ教室	J2クラス	小学5・6年生	火	16:55~17:55	各30人	12	12	2,400円		
	さわやかトリム(A)	40~64歳	水	9:00~10:30				3,600円		
	さわやかトリム(B)	65歳以上	水	10:30~12:00				2,400円		
	健康増進	一般	金	19:15~20:45				3,600円		
	剣道	小学生~高校生 一般	木	19:00~20:45				3,600円		
自由教室*1	はじめてエアロ	一般	月	10:30~11:15	各15人	体育	1	1回600円		
	エモーショナルエアロ		月	11:30~12:30				1回700円		
	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				25人	1	1回600円
	ランランエアロ		日	11:30~12:15				15人		
	コンディショニングヨーガ		月	19:10~19:55				各25人	1	1回700円
	アクティブヨーガ		月	20:05~20:50						
	ビューティー・バレエEX		月	9:30~10:15						
	リンパ☆リラクゼーションEX		一般女性	水				15:15~16:15	20人	1回700円
	サーキットボクシング		一般	火				19:00~19:45	15人	1回600円
ピラティス・ストレッチ	一般	月	14:45~15:45	各25人	1	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要アームヘルパー。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、最終回は時間変更
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エスパルスサッカースクールコーチが指導

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

※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。