

■スポーツ教室の詳細はこちら
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。

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		16:30~17:45	各30人		10	6,000円	
ジュニア卓球	小学生	月	17:45~19:00			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			10	6,000円	
ジュニアバドミントン②	小学3年~中学生	金	17:30~18:45	25人		12	6,600円	
幼児体操	4歳以上の未就学児	月	14:45~16:00	20人		10	6,000円	
児童体操	小学生	火	15:00~16:00	40人		12	6,600円	
		月	16:15~17:30	25人		10	6,000円	
ベビー体操	生後2カ月~ハイハイの子と親	火	16:15~17:15	各10組(20人)		12	5,500円	
親子健康体操	1歳6カ月~3歳の子と親	月	13:30~14:30			10	6,600円	
子ども	キッズHIP HOP	4歳以上の未就学児	金	16:15~17:15		各25人	12	5,500円
	HIP HOP(ベーシック)*8	小学生	月	17:30~18:45			10	6,000円
	HIP HOP(アドバンス)*8	小学4年生~高校生	土	18:15~19:30				
	キッズバスケットボール	小学生	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20人	長A	8	5,600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	各30人	文テ	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	火					
	硬式キッズテニス	4歳以上の未就学児 初心者	水	15:15~16:15	各20人	8,800円	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 ※ラリーができる経験者		19:00~21:00				
サッカー教室*9	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	水・金	16:50~17:50				
	J1・J2クラス	小学3~6年生	火・水	16:50~17:50				
	J2クラス	小学5・6年生	金	16:55~17:55				
スポーツ教室	さわやかトリム(A)	40~64歳	水	9:00~10:30	各50人	12	2,400円	
	さわやかトリム(B)	65歳以上	金			11	2,200円	
	健康増進	一般	水	10:30~12:00		12	2,400円	
	剣道	小学生~高校生 ※経験者	金	11		2,200円		
自由教室*1	ビューティー・バレエEX	一般女性	木	19:15~20:45	各30人	12	2,400円	
	はじめてエアロ	一般	木	19:00~20:45				3,600円
	エモーショナルエアロ		月	9:30~10:15	25人	1回600円		
	ピラティス・ストレッチ		日	10:30~11:15	各15人			
	HIT(ヒート)		月	11:30~12:30	各25人	1回700円		
	ヨガミックス		金	14:45~15:45	15人			
	サーキットボクシング		月	19:00~19:45	25人	1回600円		
	リンパ☆リラクゼーションEX		火	20:00~21:00	各15人			
	ベーシックエアロ		水	15:15~16:15		1回700円		
	ダンシングエアロ		水	19:10~19:55	1回600円			
	リンパ☆リフレッシュEX		水	20:05~20:50		1回700円		
	ランランエアロ		日	9:30~10:15	25人		1回600円	
	日		11:30~12:15	15人				

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要アームヘルパー。月曜日16時~16時50分ではお子様の泳力により、息継ぎなしのクロールクラスも設ける場合があります。
- *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保護者は部屋の外でお待ちください。
- *9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。

令和3年度第3期（12月～3月）スポーツ教室参加者募集

■申込み

プール教室は12月5日(日)、体育館・屋外教室は11月21日(日)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3期教室日程

▶市民温水プール

令和4年1月6日(木)～3月16日(水)

▶市民体育館、屋外施設

12月6日(日)～令和4年3月31日(水)

■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11月28日(日)、プール教室は12月20日(日)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

- 申込みは一人一教室につき一通

- 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）

※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	10	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		9		
	シニアスイム*2	60歳以上 初心者～	木	12:30～13:20			10		
	スイムレッスン	一般 初心者～中級者	水	19:20～20:10	13人		9		
	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		10		
	シニア平泳ぎ*3	60歳以上 初心者～	土	9:30～10:20	各13人		7		
	膝・腰痛改善教室	60歳以上	月	9:30～10:20	各10人		10		
水中ウォーキング	一般	火	11:30～12:20	20人	9				
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25人		7		1回 840円
			火・木	16:00～16:50			10		
			水・金	15:00～15:50		9			
	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35人	7			
			火・木	16:00～16:50		10			
	ジュニアスイムⅡ	小学生高学年 初心者～中級者	水・金	17:00～17:50		9			
			火・木	17:00～17:50		10			
ジュニアスイムⅢ	小学生高学年 初級者～上級者	水	17:00～17:50	9					
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	20人	10				
水中運動自由教室*1	一般	月	10:30～11:20	先着 各20人	7	1回 840円			
		金	9:30～10:20		9				
		金	12:30～13:20						
		水・金	10:30～11:20		10		回数券 (6回分) 4,200円		
		木	11:30～12:20						
		火	12:30～13:20						
		火	12:30～13:20		9		1回 500円		
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	
卓球(初級)	一般	木	9:20～10:50	各30人			8,400円	
卓球(中級)			11:00～12:30	各20人				
卓球(上級)			10:30～12:00	各30人		7,000円		
レディースバレー(初・中級)	一般女性	木	9:20～10:50	各30人		12	8,400円	
レディースバドミントン(初級)			11:00～12:30					
レディースバドミントン(中級)			19:15～20:45					
一般バドミントン	一般	水	15:00～16:00				7,200円	
健康エクササイズ*5	40歳以上	木	9:30～10:30	各15人		9	5,400円	
のびのびリフレッシュ体操	一般	水	13:00～15:00			12	8,400円	
社交ダンス(初・中級)	20歳以上	土	19:45～21:00	20人	10	6,000円		
大人HIP HOP	高校生以上	木	13:30～14:30	12人	12	7,200円		
美ママエクササイズ*6	5カ月～3歳の子と母親	月	11:00～12:30	各20人	文テ 錦テ	8	8,800円	
硬式テニス(初級)	一般	月	19:00～20:30					
硬式テニス(初級・中級)*7	中学生以上※経験者	木	19:00～21:00	各30人	体育	12	5,500円	
バドミントンアカデミー	中学生～高校生	月	13:30～15:00			10	4,400円	
太極拳	一般※初心者～	水	19:00～21:00			20人	8	8,800円
硬式テニス	一般	月	19:00～20:30	30人	体育	10	4,400円	
空手道	小学生～一般							

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

各水泳教室の対象者の目安は右ページ参照