

■スポーツ教室の詳細はこちら  
[https://sports-info.jp/school\\_gym/](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				12	7,200円		
ジュニアバドミントン①	小学3~6年生	水	17:45~19:00	各10組(20人)		10	6,000円		
ジュニアバドミントン②	小学3年~中学生	金				12	6,600円		
幼児体操	4歳以上の未就学児	月	14:45~16:00	25人		10	6,000円		
児童体操	小学生	火	15:00~16:00	20人		12	6,600円		
		月	16:15~17:30	40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	25人		12	6,600円		
親子健康体操	1歳6カ月~3歳の子と親	月	13:30~14:30	各10組(20人)		10	5,500円		
子ども	キッズHIP HOP	4歳以上の未就学児	月	16:15~17:15	20人	長A	5,500円		
	HIP HOP(ベーシック) * 8	小学生	月	17:30~18:45	各25人		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		各20人			8
	キッズ卓球	中学生	月	19:15~20:30	各30人		10	7,000円	
	キッズベースボール	小学3~6年生	水	16:30~17:45		各20人			10
	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20人		10	8,800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	15:15~16:15		各30人			10
	硬式キッズテニス	4歳以上の未就学児 初心者	水	16:45~18:00	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	19:00~21:00		12人			10
	中学生硬式テニス	中学生 ※ラリーができる経験者							
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	16:50~17:50					
	J1・J2クラス	小学3~6年生	火・金						
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		
			水	10:30~12:00		12	2,400円		
			金			11	2,200円		
	健康増進	一般		19:15~20:45				3,600円	
剣道 * 10	小学生~高校生 一般	木	19:00~20:45	各30人	12	2,400円			
自由教室 * 1	ビューティーバレエEX	一般女性	月	9:30~10:15	30人	体育	-	1回600円	
	コーディネーションエアロ	一般	月	10:30~11:15	各20人			-	1回700円
			月	11:30~12:30					
	エモーションエアロ	一般	月・金	14:45~15:45	30人			1回600円	
	ピラティスストレッチ	一般	月	19:00~19:45	20人			1回700円	
	HIT(ヒート)	一般	月	20:00~21:00	30人			1回700円	
	ヨガミックス	一般	水	15:15~16:15	各20人			1回700円	
	リンパ☆リラクゼーションEX	一般	水	19:10~19:55	各20人			1回600円	
	ベーシックエアロ	一般	水	20:05~20:50	各20人			1回600円	
	ダンシングエアロ	一般	日	9:30~10:15	30人			1回600円	
リンパ☆リフレッシュEX	一般	日	10:30~11:15	各20人	1回600円				
はじめてエアロ	一般	日	11:30~12:15	各20人	1回600円				
シェイプエアロ	一般	日	11:30~12:15	各20人	1回600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要アームヘルパー。月曜日午後4時~4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 午後3時~4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
- \*10防具の無い初心者も気軽に参加可

### 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4年度第2期（8月～12月）スポーツ教室参加者募集

### ■申込み

プール教室は8月14日(日)、体育館・屋外教室は8月7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2期教室日程

#### ▶市民温水プール

9月5日(月)～12月17日(出)

#### ▶市民体育館、屋外施設

8月22日(月)～11月26日(出)

### ■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18日(木)、プール教室は8月30日(火)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1人1教室につき1通

- 申込み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または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				
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	14	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	12:30～13:20	13人						
	スイムレッスン	一般 初心者～中級者	金	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	12:30～13:20	各30人		15				
	シニア平泳ぎ*3	60歳以上 初心者～	月	9:30～10:20	13人		11				
	膝・腰痛改善教室	60歳以上	火木	9:30～10:20	各10人		14	1回 650円			
水中ウォーキング	一般	金	11:30～12:20	20人	子ども		14	1回 840円			
キッズスイム*4	4歳以上の未就学児	月	15:00～15:50 16:00～16:50	各25人							11
		火～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35人							11
		火～金	16:00～16:50								14
ジュニアスイムⅡ	小学生高学年 初心者～中級者	火～木	17:00～17:50								14
ジュニアスイムⅢ	小学生高学年 初級者～上級者	金	16:30～17:20								15
ジュニアスイムマスター	小学生～高校生 上級者	土									
水中運動自由教室*1	一般	月	10:40～11:30	先着 各20人	14	1回 840円 回数券 (6回分) 4,200円					
		金	9:30～10:20								
		金	12:30～13:20								
		水・金	10:30～11:20								
		火木	11:30～12:20								
		火	12:30～13:20								

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					
卓球(中級)			11:00～12:30	20人					
卓球(上級)			10:30-12:00	各30人					
レディースバレーボール(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	各15人		9	7,200円		
健康エクササイズ*5	40歳以上	木	9:30～10:30						
のびのびトリフレッシュ体操	一般	水	13:00～14:30						
社交ダンス(初・中級)	20歳以上	水	13:00～14:30	20人		10	6,000円		
大人HIP HOP	高校生以上	土	19:45～21:00						
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	12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						
バドミントンアカデミー	中学生～高校生	木	19:00～21:00	各30人	12	5,500円			
太極拳	一般※初心者～	月	13:30～15:00						
中学生ソフトテニス	中学生	木	19:00～21:00	各20人	8	8,800円			
硬式テニス	一般	水	19:00～21:00						
空手道	小学生～一般	月	19:00～20:30	30人	10	4,400円			
ベタンク	小学生～一般	水	9:30～11:30	30人	8	3,520円			

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▶北上…北上グラウンド

各水泳教室の対象者の目安は右ページ参照