

■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				
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				12	7,200円	
ジュニアバドミントン②	小学3年~中学生	金						
幼児体操	4歳以上の未就学児	月	14:45~16:00			25人	10	6,000円
		火	15:00~16:00			20人	12	6,600円
児童体操	小学生	月	16:15~17:30			40人	10	6,000円
		火	16:15~17:15			25人	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)		長A	10	5,500円
親子健康体操	1歳6カ月~3歳の子と親	金			12			
キッズHIP HOP	4歳以上の未就学児	月	16:15~17:15	20人			5,500円	
			小学生	17:30~18:45	各25人			
HIP HOP(ベーシック) *7	小学生	土	18:15~19:30	各20人			10	6,000円
HIP HOP(アドバンス) *7	小学4年生~高校生							
中学生卓球	中学生	月	19:15~20:30	各20人	文テ		10	7,000円
キッズベースボール	小学3~6年生	水	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	8		5,600円	
		火						
硬式ジュニアテニス(ステップアップ)	小学生 初・中級者	水	15:15~16:15	各20人	10	7,500円		
硬式キッズテニス	4歳以上の未就学児 初心者	金					16:45~18:00	
硬式ジュニアテニス(マスター)	小学生 中・上級者 ※経験者							
中学生硬式テニス	中学生 ※ラリーができる経験者	水	19:00~21:00	12人	8,800円			
サッカー教室 *6	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					

### 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
- \*3お母さんが運動の対象。子どもは室内で遊びながら待つ
- \*4試合経験者、試合が出来る人
- \*5防具の無い初心者も気軽に参加可
- \*6エスパルスサッカースクールコーチが指導
- \*7保護者は部屋の外でお待ちください。

## 市民温水プール休館に伴うプール教室開催見合わせについて

温水プール天井部設備の一部に劣化が確認されたため、令和5年1月31日(火)まで市民温水プールは休館しています。そのため、プール教室の開催についても見合わせています。

営業再開は令和5年2月1日(水)を予定していますが、決まり次第、広報みしまや市ホームページでご案内します。長期の休館となり、大変ご迷惑をおかけしますがご理解ご協力をお願いします。

問合せ スポーツ推進課 ☎ 987・7571  
 市民温水プール ☎ 980・5757



◀詳細はこちら

※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3期（12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(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の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

▶市民体育館、屋外施設  
 12月5日(月)～3月27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。(11月30日(水)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

▶市民体育館 ☎ 987・7570

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)	一般	木	9:20～10:50	各30人			8,400円				
	卓球(中級)			11:00～12:30	20人							
	卓球(上級)		月	10:30～12:00	各30人		10	7,000円				
	レディースバレーボール(初・中級)	一般女性	木	9:20～10:50			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)	一般	水	19:15～20:45	各15人		9	5,400円				
	一般バドミントン	40歳以上	木	15:00～16:00					12	8,400円		
	健康エクササイズ*2	一般	水	13:00～14:30							10	6,000円
	のびのびリフレッシュ体操	20歳以上	土	19:45～21:00	20人		10	6,000円				
	社交ダンス(初・中級)	高校生以上	木	13:30～14:30	12人		12	7,200円				
	大人HIP HOP	5カ月～3歳の子と母親	月	11:00～12:30	各20人		文テ	8	8,800円			
美ママエクササイズ*3	中学生以上※経験者	月	19:00～20:30									
スポーツ協会	硬式テニス(初級)	一般	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	錦テ	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	水	19:00～21:00	20人	体育	12	2,400円					
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	3,600円			
	さわやかトリム(B)	65歳以上	水	10:30～12:00			各30人			2,400円		
健康増進	一般	木	19:15～20:45	3,600円								
剣道*5	小学生～高校生	木	19:00～20:45		3,600円							
自由教室*1	ビューティーバレエEX	一般女性	月	9:30～10:30		30人	体育	—	1回700円			
	ジョイフルエアロ	一般		10:40～11:25	20人				1回600円			
	ダイヤモンドプレス☆ストレッチ			11:35～12:35	30人				1回700円			
	ピラティスストレッチ		月・金	14:45～15:45	30人	1回600円						
	H I I T (ヒート)		月	19:00～19:45	20人							
	ヨガミックス		月	20:00～21:00	30人	1回700円						
	リンパ☆リラクゼーションEX		水	15:15～16:15	各20人	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		日	20:05～20:50	各20人							
	リンパ☆リフレッシュEX			9:30～10:15		30人			1回600円			
	はじめてエアロ			10:30～11:15								
	シェイプエアロ		日	11:30～12:15	各20人							

会場名の凡例 ▶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