

■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		
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)									
レディースバレーボール (初・中級)	一般女性	月	10:30~12:00	各30人		文テ	10	7,000円	
レディースバドミントン (初級)		木	9:20~10:50				12	8,400円	
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						
健康エクササイズ*5	40歳以上	木	15:00~16:00	各15人					7,200円
のびのびリフレッシュ体操	一般	木	9:30~10:30				9	5,400円	
社交ダンス (初・中級)	20歳以上	水	13:00~14:30				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	12人			12	7,200円	
硬式テニス (初級)	一般	月	11:00~12:30	各20人	文テ		8	8,800円	
硬式テニス (初・中級)*7	中学生以上※経験者		19:00~20:30						
ワンパク体操	4歳以上の未就学児	水	14:45~16:00	15人				12	7,200円
ジュニアバレーボール	小学3~6年生	月	16:30~17:45	各30人			10	6,000円	
ジュニア卓球	小学生								
ジュニアバドミントン①	小学3~6年生					水	17:45~19:00	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		体育	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			12	6,600円			
キッズHIP HOP	4歳以上の未就学児	月	16:15~17:15	20人			5,500円		
HIP HOP (ベーシック)*8	小学生	土	17:30~18:45	各25人	長A	10	6,000円		
HIP HOP (アドバンス)*8	小学4年生~高校生							18:15~19:30	
中学生卓球	中学生	月	19:15~20:30	各20人					
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		文テ	8	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	火							
硬式ジュニアテニス (マスター)	小学生 中・上級者※経験者	水							7,000円
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			文テ	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 ※ラリーができる経験者		19:00~21:00						

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

※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。

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 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
- *2 エスパルスサッカースクールコーチが指導
- *3 防具の無い初心者も気軽に参加可
- *4 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。
- *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、試合ができる人
- *8 保護者は部屋の外でお待ちください。

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

令和5年度第1期（4月～7月）スポーツ教室参加者募集

■申込み

プール教室は3月12日(日)、体育館・屋外教室は3月19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1期教室日程

▶市民温水プール

4月3日(月)～7月8日(土)

▶市民体育館、屋外施設

4月3日(月)～7月14日(金)

■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、プール教室ともに3月27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（4月1日以降）に一括払い（自由教室・プール大人水泳教室は毎回払い）

※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	スイムレッスン	一般 初心者～中級者	火 金	10:30～11:20	13人	プール	13	1回 840円	
	スイムマスター	一般 中級者・上級者	水	12:30～13:20	各30人				
	シニアスイム*1	60歳以上 初心者～	木						
	スイムレッスン・マスター	一般 初心者～上級者	土						
	膝・腰痛改善教室	60歳以上	火 木	9:30～10:20	各15人		12	8,450円	
水中ウォーキング	一般	金	11:30～12:20	20人					
子ども	キッズスイム	4歳以上の未就学児	火～金	15:00～15:50	各25人	13	10,920円		
	ジュニアスイムⅠ	小学生低学年 初心者～初級者		16:00～16:50	各35人				
	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					
	ジュニアスイムⅢ	小学生高学年 初級者～上級者	金						
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		
スポーツ協会	太極拳	一般※初心者～	月	13:30～15:00	各30人	体育	10	4,400円	
	中学生ソフトテニス	中学生	木	19:00～21:00	各20人	錦テ			
	硬式テニス	一般	水	19:00～21:00	30人	体育	8	8,800円	
サッカー教室*2	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		16:45～17:45					
	ジュニアクラス	小学3～6年生		17:50～18:50					
スポーツ教室	さわやかトリム(A)	40～64歳	水 金	9:00～10:30	各50人	12	2,400円		
	さわやかトリム(B)	65歳以上	水 金	10:30～12:00					
	健康増進	一般	木	19:15～20:45	各30人			3,600円	
	剣道*3	小学生～高校生 一般		19:00～20:45				2,400円 3,600円	
自由教室*4	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				25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
	HIT(ヒート)		月	19:00～19:45	25人			1回600円	
	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25人				
	ベーシックエアロ			19:10～19:55					
	ダンシングエアロ			20:05～20:50					
	リンパ☆リフレッシュEX	9:30～10:15		30人					
	はじめてエアロ	日	10:30～11:15	各25人	1回600円				
	シェイプエアロ	日	11:30～12:15						

※各水泳教室の対象者の目安は右ページ参照