

■スポーツ教室の詳細はこちら  
https://sports-info.jp/school\_gym/



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	各30人	体育	12	6,000円	
卓球 (初級)	一般		9:20~10:50					
卓球 (中級)			11:00~12:30					
卓球 (上級)		木	11:00~12:30	20人				
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		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					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	13:00~14:30				12	8,400円
大人HIP HOP	高校生以上	土	19:45~21:00	25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	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					
ジュニアバドミントン②	小学3年~中学生	金				10	6,000円	
幼児体操	4歳以上の未就学児	月	14:45~16:00	25人		12	6,600円	
		火	15:00~16:00	20人				
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	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		15組(30人)		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		長A	10	6,000円
HIP HOP (ベーシック)*8	小学生		17:30~18:45	各25人				
HIP HOP (アドバンス)*8	小学4年生~高校生	土	18:15~19:30					
中学生卓球	中学生	月	19:15~20:30	各20人	8	5,600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	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	金	15:15~16:15	各20人	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			12人	8,800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 ナイター照明工事のため、12月、1月は文教テニスコートにて実施します。
- \*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 お母さんが対象。子どもは室内で遊びながら待ちます。
- \*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。

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

## 令和5年度第3期（12月～3月）スポーツ教室参加者募集

### ■申込み

11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3期教室日程

市民体育館、屋外施設  
 12月8日(金)～3月25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(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
スポーツ協 会	太極拳	一般※初心者～	月	13:30～15:00	30人	体育	10	4,400円
	硬式テニス*1	一般	水	19:00～21:00	20人	錦テ	8	8,800円
	空手道	小学生～一般	月	19:00～20:30	30人	体育	10	4,400円
サッ カー 教室*2	キッズクラス	年中・年長		15:50～16:40				
	チャイルドクラス	小学1・2年生	火・水・金	16:45～17:45	各30人	南グ	10	14,450円
	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	体育	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		19:15～20:45	各30人		12	3,600円
	剣道*3	小学生～高校生 一般	木	19:00～20:45				

以下の教室は、往復はがきでの申込みは不要です。\*4

自由 教室	ビューティーパレ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			1回700円
	HIT(ヒート)		月	19:00～19:45	25人			1回600円
	ヨガミックス			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			1回600円
	ベーシックエアロ			19:10～19:55				
	ダンシングエアロ			20:05～20:50				
	フローピラティス		木	10:45～11:30	20人			
	リンパ☆リフレッシュEX		日	9:30～10:15	30人			
	はじめてエアロ			10:30～11:15	各25人			
	シェイプエアロ			11:30～12:15				

### お知らせ

第3期プール教室募集に関する情報は、  
**11月1日号に掲載予定**です。

問合せ 市民温水プール ☎ 980・5757

