

申込時の【基本事項】 メール・はがき・FAXなどの場合、必ず①事業名②郵便番号・住所③電話番号④参加者全員の氏名（ふりがな）・年齢・学年⑤保護者氏名⑥返信用あて名（往復はがきの場合）

- ◎市民体育館（受付は営業しています）
☎ 987・7570 FAX 987・2909
- ◎市民温水プール
☎ 980・5757 FAX 980・5775
- ◎スポーツ推進課
☎ 987・7571 FAX 987・8550
☎ 411・0033 文教町2・10・57
- ◎指定管理者ホームページ
<https://www.sports-info.jp/>

【凡例】 時とき・場場所・内内容・講講師・費費用（記載なしは無料）・対対象・定定員・持持ち物・注注意事項・申申込み（記載なしは不要）・問問合せ

7月の施設情報

市民体育館

令和7年3月31日(月)まで大規模改修工事のため休館（受付窓口・弓道場を除く）

市民温水プール

▼夜間休館：7月15日(月・祝)

▼終日休館：7月16日(火)

上岩崎プール

▼開放期間：7月7日(日)～9月1日(日)午前9時～午後6時

（祝日・無料開放日は午前9時～午後4時）

▼祝日営業：7月15日(月・祝)

▼終日休場：7月16日(火)

※プール敷地内全面禁煙

岡市民温水プール



募集

グラウンド抽選会(9月分)

対象グラウンド

抽選会時間

長伏A(日中)、長伏C、錦田グラウンド	午後6時30分
長伏A(夜間)	午後6時45分
南二町人工芝グラウンド	午後7時

時7月31日(水)

場・岡市民体育館

大腰筋プログラム随時体験募集

ビギナーコース

火曜日	① 午前9時10分～10時30分
水曜日	② 午後1時30分～2時50分
木曜日	③ 午前10時40分～正午
水曜日	④ 午後7時15分～8時35分
木曜日	⑤ 午前9時10分～10時30分
水曜日	⑥ 午後1時30分～2時50分
金曜日	⑦ 午前10時40分～正午
土曜日	⑧ 午前9時10分～10時30分
日曜日	⑨ 午前10時40分～正午

アドバンスコース

火曜日	⑩ 午前10時40分～正午
水曜日	⑪ 午後3時～4時20分
木曜日	⑫ 午後7時15分～8時35分
水曜日	⑬ 午前9時10分～10時30分
木曜日	⑭ 午後1時30分～2時50分
金曜日	⑮ 午前10時40分～正午
土曜日	⑯ 午後7時15分～8時35分
日曜日	⑰ 午前9時10分～10時30分
土曜日	⑱ 午後1時30分～2時50分
日曜日	⑳ 午前9時10分～10時30分

開催期間 7月9日(火)～9月29日(日)※休館日(月曜)と、8月11日(日・祝)～17日(土)を除く

場 静岡県健康福祉交流プラザ

内 トレーニングマシンを使って

身体の動かし方を重点的にトレーニングします。

対 中学生以上で医師による運動制限がない人(身長140センチ以上、足のサイズ21センチ以上、体重100キロ以下)

定 各回先着5人

費 1回1000円

申・岡各開催日前日までに電話

または静岡県健康福祉交流プラザ窓口 ☎ 973・7000

岡市民体育館

すこやかキッズ教室

時 7月23日、30日、8月6日(全火曜日) 午後1時～1時45分

場 静岡県健康福祉交流プラザ

内 鉄棒やマット、ボール運動など運動遊びを取り入れながら

楽しく運動します。

対 満3歳～年長

定 各回10人

費 全3回2400円

申・岡7月21日(日)までに電話または静岡県健康福祉交流プラ

ザ窓口 ☎ 973・7000

岡市民体育館

夏休み子ども短期水泳教室

ジュニアクラス

期間 ▼7月22日(月)～26日(金)

▼7月29日(月)～8月2日(金)

コース ①小学生4泳法修正コース②小学生水慣れ・バタ足・腕回しコース

コース	時間	対象
コース①	午前8時30分～9時20分	小学1～6年生(クロールを12.5m以上泳げる人)
コース②	午後4時30分～5時20分	小学1～6年生(顔を水につけられない人)

費 4750円(初回一括払い)

キッズクラス

期間 ▼7月24日(水)～26日(金)

▼7月31日(水)～8月2日(金)

コース 幼児水慣れコース

時 午後0時30分～1時20分

対 4歳以上の未就学児

費 2850円(初回一括払い)

持 アームヘルパー

共通事項

定各期間30人※応募多数時抽選申・岡往復はがきまたは窓口専用申込はがきに上記【基本事項】、希望コース・期間を記入して、7月10日(水)(必着)までに市民温水プール

※抽選結果はがきが7月17日(水)までに届かない場合は連絡

指定管理者主催 スポーツ教室・プール教室参加者募集

■申込方法

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、氏名を記入し市民体育館・市民温水プールへ郵送⑧411・0033 文教町2・10・57

●応募多数時抽選。結果は返信はがきで連絡。**締切後2週間以内**にはがきが届かない場合はご連絡ください

●1人1教室につき1通

●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(一括払いは初回参加時まで支払い)

※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

■問合せ

市民体育館 詳細はこちら
☎987・7570 (市HP)
市民温水プール
☎980・5757



【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泳ぐことができる
- ▶中級者
クロール・背泳ぎを25m泳ぐことができる
- ▶上級者
クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライを25m泳ぐことができる

スポーツ教室(第2期:8月~11月)

申込締切 **8月4日(日) 必着**

教室名	対象	曜日	時間	定員	会場	回数	参加料
スポーツ協会	中学生ソフトテニス	中学生	19:00~21:00	各20人	錦田テニスコート	10	4,400円
	硬式テニス	18歳以上				8	8,800円
*1 サッカー教室	キッズクラス	年中・年長	火・水・金	各30人	南百町グラウンド	10	15,000円
	チャイルドクラス	小学1・2年生					
	ジュニアクラス	小学3~6年生					
大人	硬式テニス(初級)	18歳以上	月	各20人	文教テニスコート	8	9,600円
	硬式テニス(初・中級)*2	中学生以上※経験者					
	シニア体操	60歳以上	火	各15人	2階 プール	10	5,000円
	健康エクササイズ*3	40歳以上	木	各15人	2階 プール	10	6,000円
子ども	キッズベースボール	小学3~6年生	水	20人	A長伏	10	7,000円
	硬式ジュニアテニス(ベーシック)	小学生 初心者	月	各30人	文教テニスコート	8	6,400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			17:00~18:00	
	硬式キッズテニス	4歳以上の未就学児初心者	金	各20人		10	9,000円
	硬式ジュニアテニス(マスター)	小学生 中・上級者					
	中学生硬式テニス	中学生 ※ラリーができる経験者	水	12人		9,500円	
自由教室*4	ビューティーバレエEX	18歳以上女性	月	18人		プール2階	—
	ジョイフル☆エアロ	18歳以上	月	13人	600円/回		
	ダイヤモンドプレス☆ストレッチ		月	11:35~12:35	700円/回		
	健幸ストレッチ		月	13:00~14:30			
	ヨガミックス		月	19:00~20:00			
	生活筋力向上 ゆっくりプログラム	40歳以上	火	9:45~10:45, 13:00~14:00	500円/回		
	フロアピラティス	18歳以上	水	9:45~10:45, 11:00~12:00	600円/回		
木	10:00~10:45	600円/回					

*1 エスパルスサッカースクールコーチが指導します。*2 試合経験者、試合ができる人。*3 初回・最終回は時間変更 13:00~14:30。*4 はがきでの申込みは不要。(当日会場にて受付・支払い) 7月~9月末はプール繁忙期のため開催なし。

プール教室(第2期:9月~12月)

申込締切 **8月14日(水) 必着**

教室名	対象	曜日	時間	定員	回数	参加料
大人	スイムレッスン	火	12:30~13:20	35人	13	950円/回
		水	19:00~19:50	20人		
		金				
	スイムマスター	15歳以上(中学生不可) 中級者~上級者	水	12:30~13:20		各50人
	シニアスイム*6	60歳以上 初心者~	木			
	スイムレッスン・マスター	15歳以上(中学生不可) 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	初回一括 9,880円	
水中ウォーキング	18歳以上(高校生不可)	金	11:30~12:20	20人		
子ども	キッズスイム*7	4歳以上の未就学児	火~金	15:00~15:50	各40人	13 初回一括 12,350円
	ジュニアスイムI	小学1~3年生 初心者・初級	火~金	16:00~16:50	各50人	
	ジュニアスイムII	小学4~中学生 初心者~上級者	火~金	17:00~17:50		
水中運動自由教室*5	TRYピクス		金	9:30~10:20	各先着 20人	13 950円/回 回数券あり
	オリジナルアクア		火	12:30~13:20		
	かんたんアクア		水・金	10:30~11:20		
	アクアマスター	18歳以上(高校生不可)	火・木	11:30~12:20		
	リズムウォーキング		金	12:30~13:20		
	トレーニングアクア		木	10:30~11:20		
	コアトレアクア		水	9:30~10:20		

*5 はがきでの申込みは不要。(当日会場にて受付・支払い) *6 クロールから始まり、各泳法の習得を目標とするクラスです。*7 アームヘルパーが必要。(受付にて随時販売)