

後期 定期スポーツ教室

定期スポーツ教室の参加者を募集します。初心者の方でも無理なく参加できる基礎的な内容で実施します。



★申込期間: 11/2(月)～16(月) [ハガキは必着]

★抽選日: 水泳月・木→11/17(火)、その他→11/18(水)

○裏面の申込方法をご確認のうえ、お申込みください。



【一般 対象】

教室名	対象者	内 容	開催日程等		開催時間	定員	受講料
健康楽しくストレッチ	50歳以上	ストレッチの他、健康づくりのための様々な運動を行い筋肉に刺激を与えリラックスします。	12/7,14,21, 1/18,25, 2/1,8,15,22, 3/1,8	月 11回	12:30～13:25	30名	3,630円
健康ヨガ	一般	ヨガの基本動作を学び、心の癒し、充実感、運動の心地よさを目指します。	12/7,14,21, 1/18,25, 2/1,8,15,22, 3/1,8	月 11回	13:40～14:55	70名	3,630円
アクアエクササイズ	一般	浮力のある水中で膝や腰に負担をかけず、年齢や体力に合わせて運動ができます。	12/1,8,15,22, 1/12,19,26, 2/2,9,16, 3/2,9	火 12回	10:30～11:30	14名	7,680円
シェイプアップヨガ	一般	誰でもできるヨガに、筋力トレーニングの要素を入れ、柔軟性とシェイプアップを目指します。	12/2,9,16,23, 1/13,20,27, 2/3,10,17,24, 3/3	水 12回	13:30～14:30	30名	3,960円
バレトン& おなかシェイプ	一般	バレトンで身体機能の改善を目指します。また、お腹中心にシェイプアップを行います。	12/3,10,17,24, 1/14,21,28, 2/4,18,25, 3/4,11	木 12回	13:30～14:30	30名	3,960円
軽スポーツ (ラケットテニス等)	一般	誰でも手軽に楽しむことができるニュースポーツで、健康づくり・仲間づくりを目指します。	1/26, 2/2,9,16, 3/2,9	火 6回	10:00～11:30	30名	1,980円

【子ども・親子対象】 ※水泳教室の重複申込みは出来ません。(月A・B・木A・Bの4教室)

教室名	対象者	内 容	開催日程等		開催時間	定員	受講料
水泳-月A ※	小学生	水泳の基礎をしっかりと習得し、目標をもってレベルアップを図りましょう。(月曜日開催)	12/7,14,21, 1/18,25, 2/1,8,15,22, 3/1,8	月 11回	16:30～17:30	20名	6,600円
水泳-月B ※	小学生	水泳の基礎をしっかりと習得し、目標をもってレベルアップを図りましょう。(月曜日開催)	12/7,14,21, 1/18,25, 2/1,8,15,22, 3/1,8	月 11回	17:40～18:40	20名	6,600円
アクアエクササイズ (託児付)	一般(1歳以上 未就園児)	託児付教室です。こころとからだをリフレッシュして、教室終了後は、託児室でゆっくり帰る準備をしていただけます。	12/1,8,15,22, 1/12,19,26, 2/2,9,16, 3/2,9	火 12回	10:30～11:30 (託児) 10:20～11:40	6組	9,360円
キッズ体操	幼児 (年少～年長)	幼児期の発達発達に応じた運動(跳び箱・鉄棒等)で、楽しく身体を動かしながら、身体づくりをしましょう。	12/1,8,15,22, 1/12,19,26, 2/2,9,16, 3/2,9	火 12回	15:40～16:30	40名	7,800円
ジュニア体操	小学1～ 3年生	跳び箱・鉄棒等を中心に、身体を動かす面白さや楽しさを体感し、仲間づくりや身体づくりをしましょう。	12/1,8,15,22, 1/12,19,26, 2/2,9,16, 3/2,9	火 12回	16:45～17:45	40名	7,800円
水泳-木A ※	小学生	水泳の基礎をしっかりと習得し、目標をもってレベルアップを図りましょう。(木曜日開催)	12/3,10,17,24, 1/14,21,28, 2/4,18,25, 3/4,11	木 12回	16:30～17:30	20名	7,200円
水泳-木B ※	小学生	水泳の基礎をしっかりと習得し、目標をもってレベルアップを図りましょう。(木曜日開催)	12/3,10,17,24, 1/14,21,28, 2/4,18,25, 3/4,11	木 12回	17:40～18:40	20名	7,200円
わくわく親子水泳	知的障害のある 小学1～3年生 とその保護者	水泳の基礎をしっかりと習得し、目標をもってレベルアップを図りましょう。(土曜日開催)※開講期間長めです。	12/2,9,16,23 1/6	水 5回	16:30～17:30	5組	無 料
小学生フットサル	小学生	フットサルの基本動作やミニゲームなどで楽しく身体を動かしましょう。	1/8,22, 2/12,26, 3/12,26	金 6回	16:50～17:50	30名	3,600円



☆裏面もご覧ください。

