

# 第1期定期スポーツ教室

募集継続中!



第1期定期スポーツ教室のうち、定員に達していない教室について募集を継続しております。初心者の方でも無理なく参加できる内容ですので、ご興味のある方は当施設までお問い合わせください。定員に達しましたら締め切ります。

※開講途中の申込みの場合、受講料は終了回数分を減額いたします。

【一般対象】

令和6年4月18日現在

教室名	対象者	内容	開催日程等	開催時間	募集人数	受講料
健康楽しくストレッチ I	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。	5/13,20,27, 6/3,10,17,24, 7/1,8	月 9回	12:30~13:25	<b>募集締切</b>
健康ヨガ I	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。	5/13,20,27, 6/3,10,17,24, 7/1,8	月 9回	13:40~14:55	21名 2,970円
アクアエクササイズ I	一般	水中では浮力が働くため膝や腰に負担をかけず、安全で年齢や体力に合わせて運動ができます。	5/14,21,28, 6/4,11,18,25, 7/2,9,16	火 10回	10:30~11:30	15名 6,400円
シェイプアップヨガ I	一般	場所を問わず誰でもできるヨガに、筋カ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。	5/15,22,29, 6/5,12,19,26, 7/3,10,17	水 10回	13:30~14:30	6名 3,300円
バレトン&おなかシェイプ I	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。	5/16,23,30, 6/6,13,20,27, 7/4,11,18	木 10回	13:30~14:30	3名 3,300円
バウンドテニス	一般	テニスのミニ版競技です。基本ルールもテニスと同じで、どなたでも気軽に楽しめます。	5/10,24, 6/14,28, 7/12,26	金 6回	9:45~11:45	24名 3,000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	募集人数	受講料
水泳 I - 月A ※	小学生	水泳の基礎をしっかり習得し、目標をもってレベルアップを図りましょう。(月曜日開催)	5/13,20,27, 6/3,10,17,24, 7/1,8	月 9回	16:30~17:30	<b>募集締切</b>
水泳 I - 月B ※	小学生	水泳の基礎をしっかり習得し、目標をもってレベルアップを図りましょう。(月曜日開催)	5/13,20,27, 6/3,10,17,24, 7/1,8	月 9回	17:40~18:40	1名 5,400円
キッズ体操 I	幼児 (年少~年長)	幼児期の発育発達に応じた運動(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。	5/14,21,28, 6/4,11,18,25, 7/2,9,16	火 10回	15:40~16:30	7名 6,500円
ジュニア体操 I	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。	5/14,21,28, 6/4,11,18,25, 7/2,9,16	火 10回	16:45~17:45	10名 6,500円
水泳 I - 木A ※	小学生	水泳の基礎をしっかり習得し、目標をもってレベルアップを図りましょう。(木曜日開催)	5/16,23,30, 6/6,13,27, 7/4,11,18	木 9回	16:30~17:30	<b>募集締切</b>
水泳 I - 木B ※	小学生	水泳の基礎をしっかり習得し、目標をもってレベルアップを図りましょう。(木曜日開催)	5/16,23,30, 6/6,13,27, 7/4,11,18	木 9回	17:40~18:40	<b>募集締切</b>
小学生水泳(土)	小学生	水泳の基礎をしっかり習得し、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。	5/18,25, 6/1,8,15,22,29 9/14,21,28, 10/12,19, 11/2,9,16	土 15回	9:00~10:00	<b>募集締切</b>
ジュニア卓球	小学4年生~中学生	卓球の基礎練習を始め、技術・体力の向上を目的としたジュニア対象の教室です。	5/18, 6/15,29, 9/28, 11/2, 12/14,28, 1/18, 2/15, 3/8	土 10回	10:15~11:45	27名 5,100円



☆皆さまのご参加をお待ちしております。

