

# 第2期定期スポーツ教室

募集継続中!



第2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8月16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Ⅱ	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。	9/2,9,30, 10/7,21,28, 11/11,18	月8回	12:30～13:25	募集締切	
健康ヨガⅡ	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。	9/2,9,30, 10/7,21,28, 11/11,18	月8回	13:40～14:55	29名	2,640円
アクアエクササイズⅡ	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。	9/3,10,17,24, 10/1,8,15,22	火8回	10:30～11:30	9名	5,120円
シェイプアップヨガⅡ	一般	場所を問わず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。	9/4,11,18,25, 10/2,9,16,23,30 11/6	水10回	13:30～14:30	16名	3,300円
バレトン&おなかシェイプⅡ	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。	9/5,12,19,26, 10/3,10,17,24,31, 11/7	木10回	13:30～14:30	募集締切	

【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Ⅱ-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)	9/2,9,30, 10/7,21,28, 11/11,18	月8回	16:30～17:30	募集締切	
水泳Ⅱ-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)	9/2,9,30, 10/7,21,28, 11/11,18	月8回	17:40～18:40	5名	4,800円
アクアエクササイズⅡ(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。	9/3,10,17,24, 10/1,8,15,22	火8回	10:20～11:40(託児時間含む)	4組	6,240円
キッズ体操Ⅱ	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。	9/3,10,17,24, 10/1,8,15,22,29, 11/5	火10回	15:40～16:30	7名	6,500円
ジュニア体操Ⅱ	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。	9/3,10,17,24, 10/1,8,15,22,29, 11/5	火10回	16:45～17:45	16名	6,500円
水泳Ⅱ-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)	9/5,12,19,26, 10/3,10,17,24,31, 11/7	木10回	16:30～17:30	募集締切	
水泳Ⅱ-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)	9/5,12,19,26, 10/3,10,17,24,31, 11/7	木10回	17:40～18:40	募集締切	
わくわく親子水泳	知的障害のある小1・2年生とその保護者	知的障害の児童とその保護者を対象に、水慣れや泳ぎの基本を楽しく習得しましょう。	10/16,23,30 11/6,13	水5回	16:30～17:30	5組10名	無料
ジュニアソフトテニス	小学3年生～中学生	ソフトテニスの技術を習得するとともに、ゲームを通じて楽しさや仲間づくりを体験しながら協力・助け合いを学ぶことができる教室です。	9/14,28, 11/9, 12/7,21, 1/11,25, 2/8,22, 3/1	土10回	15:30～17:00	12名	5,100円



☆皆さまのご参加をお待ちしております。

