

★ 三幸・スポーツマックス共同事業体 ★

平成 29 年度

スポーツ・健康教室のご案内

西野公園体育館、東野公園体育館、関 B&G 海洋センターで、4月から開催するスポーツ・健康教室です。教室の内容について詳しくは、各施設へお問い合わせください。

問合せ先 市民文化部文化振興局
文化スポーツ室 (☎84-5079)

西野公園体育館

☎ 82-1144

| 教室名 | 曜日 | 回数 | とき | ところ | 対象者 | 定員 | 参加費 |
|---------------|-----|----|----|-----|----------|-----|--------|
| 太極拳 | 木曜日 | 18 | 午後 | 体育館 | 18歳以上の男女 | 50人 | 5,400円 |
| テニス | 火曜日 | 10 | 午前 | 庭球場 | 18歳以上の男女 | 10人 | 5,000円 |
| 楽しいエアロビクス | 火曜日 | 18 | 午前 | 体育館 | 18歳以上の男女 | 50人 | 5,400円 |
| わいわい！ニュースポーツ | 水曜日 | 10 | 午前 | 体育館 | 18歳以上の男女 | 20人 | 3,000円 |
| バランスボールでストレッチ | 土曜日 | 20 | 午前 | 会議室 | 18歳以上の男女 | 15人 | 7,000円 |

東野公園体育館

☎ 83-1888

| 教室名 | 曜日 | 回数 | とき | ところ | 対象者 | 定員 | 参加費 |
|----------------|-----|----|----|-----|----------|-----|--------|
| 姿勢改善ストレッチA | 火曜日 | 20 | 午後 | 会議室 | 18歳以上の男女 | 20人 | 7,000円 |
| 姿勢改善ストレッチB | 火曜日 | 20 | 午後 | 会議室 | 18歳以上の男女 | 20人 | 7,000円 |
| 姿勢改善ピラティス | 火曜日 | 20 | 午前 | 会議室 | 18歳以上の男女 | 20人 | 7,000円 |
| 体力&筋力UP健康体操 | 金曜日 | 18 | 午前 | 体育館 | 18歳以上の男女 | 50人 | 5,400円 |
| ポールでのびのびストレッチ | 土曜日 | 20 | 午前 | 会議室 | 18歳以上の男女 | 15人 | 7,000円 |
| コアトレ&シェイプアップ | 水曜日 | 12 | 午前 | 会議室 | 18歳以上の男女 | 20人 | 4,200円 |
| 男性のためのヨガ&ストレッチ | 金曜日 | 12 | 夜間 | 会議室 | 18歳以上の男子 | 15人 | 4,800円 |
| ボディケアエクササイズ | 木曜日 | 12 | 夜間 | 会議室 | 18歳以上の男女 | 15人 | 4,800円 |

関B&G海洋センター

☎ 96-1010

| 教室名 | 曜日 | 回数 | とき | ところ | 対象者 | 定員 | 参加費 |
|--------------|-----|----|----|-----|------------|-----|---------|
| 水中ウォーキングセミナー | 月曜日 | 15 | 午前 | プール | 18歳以上の男女 | 35人 | 6,000円 |
| 幼児短期水泳教室 | 月曜日 | 10 | 午後 | プール | 3歳以上～未就学児 | 15人 | 10,800円 |
| キッズ短期水泳教室 | 月曜日 | 10 | 午後 | プール | 5歳以上～小学低学年 | 15人 | 10,800円 |
| ジュニア短期水泳教室 | 月曜日 | 10 | 午後 | プール | 小学1年生～6年生 | 15人 | 10,800円 |
| 幼児短期水泳教室 | 金曜日 | 10 | 午後 | プール | 3歳以上～未就学児 | 15人 | 10,800円 |
| キッズ短期水泳教室 | 金曜日 | 10 | 午後 | プール | 5歳以上～小学低学年 | 15人 | 10,800円 |
| ジュニア短期水泳教室 | 金曜日 | 10 | 午後 | プール | 小学1年生～6年生 | 15人 | 10,800円 |
| らくらくタオルヨガ | 火曜日 | 20 | 午前 | トレ室 | 18歳以上の男女 | 30人 | 6,000円 |
| コンディショニングヨガ | 木曜日 | 20 | 午後 | トレ室 | 18歳以上の男女 | 30人 | 6,000円 |

※教室に参加するためには、スポーツ保険への加入が必要で、スポーツ保険は1年間有効です(4月～翌年3月)。一度加入していただくと、各施設で実施するいずれの教室でも保険が適用されます。

- ① 18歳以上 64歳まで…1,850円
- ② 65歳以上…1,200円
- ③ 子ども(中学生以下)…800円

申込方法 参加費とスポーツ保険料をそえて、各施設へ直接お申し込みください。

申込開始日 3月1日(水)

その他 詳しい日程表は申込時にお渡しします。また、教室によっては最少催行人数を決めていますので、各施設へお問い合わせください。