

★ 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。