

三幸・スポーツマックス共同事業体

平成29年度(後期) スポーツ・健康教室のご案内

東野公園体育館、関B&G海洋センターで、10月から開催するスポーツ・健康教室の案内です。教室の内容について詳しくは、各施設へ直接お問い合わせください。



東野公園体育館

☎83-1888

| 教室名 | 曜日 | 回数 | 区分 | 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歳以上の人 | 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歳以上の人 | 20人 | 7,000円 |
| 姿勢改善ピラティス | 火曜日 | 20 | 午前 | 会議室 | 18歳以上の人 | 20人 | 7,000円 |
| 体力&筋力UP健康体操 | 金曜日 | 18 | 午前 | 体育館 | 18歳以上の人 | 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歳以上の人 | 15人 | 7,000円 |
| コアトレ&シェイプアップ教室 | 水曜日 | 12 | 午前 | 会議室 | 18歳以上の人 | 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歳以上の人 | 15人 | 4,800円 |
| エアロ&ボディケア教室 | 木曜日 | 12 | 夜間 | 会議室 | 18歳以上の人 | 15人 | 4,800円 |
| キッズヒップホップダンス | 土曜日 | 12 | 午前 | 会議室 | 年中～小学2年生 | 15人 | 4,200円 |
| ジュニアヒップホップダンス | 土曜日 | 12 | 午前 | 会議室 | 小学3年生～6年生 | 15人 | 4,200円 |
| 楽しいエアロビクス | 火曜日 | 18 | 午前 | 体育館 | 18歳以上の人 | 50人 | 5,400円 |

関B&G海洋センター

☎96-1010

| 教室名 | 曜日 | 回数 | 区分 | 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歳以上の人 | 35人 | 6,000円 |
| 幼児短期水泳教室 | 月曜日 | 10 | 午後 | プール | 3歳～未就学児 | 15人 | 10,800円 |
| 幼児短期水泳教室 | 金曜日 | 10 | 午後 | プール | 3歳～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～小学低学年 | 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～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 |
| 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 |
| コンディショニングヨガ | 木曜日 | 20 | 午後 | トレ室 | 18歳以上の人 | 30人 | 6,000円 |
| 太極拳 | 木曜日 | 20 | 午前 | トレ室 | 18歳以上の人 | 30人 | 6,000円 |

申込方法 参加費とスポーツ保険料を持参の上、各施設へ直接お申し込みください。

※前期教室に参加の人は、会員証(スポーツ安全保険加入証明)を持参の上、お申し込みください。

申込開始日 9月1日(金)

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員を設定していますので、各施設へお問い合わせください。

◎教室に参加するには、スポーツ保険への加入が必要です(前期教室などですでに加入している人は不要)。スポーツ保険は年度末(平成30年3月)まで有効です。一度加入すると、各施設で実施するいずれの教室にも保険が適用されます。

- ①18歳～64歳…1,850円
- ②65歳以上…1,200円
- ③子ども(中学生以下)…800円

問合せ 市民文化部文化振興局文化スポーツ室 (☎84-5079)