

三幸・スポーツマックス共同事業体

この機会に始めてみませんか？
健康づくりに向けた取り組みを！

平成30年度(前期)

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・健康教室の案内です。

教室内容など詳しくは、各施設へ直接お問い合わせください。



西野公園体育館(☎82-1144)

教室名	曜日	回数	区分	ところ	対象者	定員	参加費
太極拳	木曜日	15	午後	体育館	18歳以上の人	50人	4,500円
テニス	火曜日	10	午前	庭球場	18歳以上の人	10人	5,000円
わいわい！ニュースポーツ	水曜日	12	午前	体育館	18歳以上の人	20人	3,600円

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
姿勢改善エクササイズA	火曜日	20	午後	会議室	18歳以上の人	20人	7,000円
姿勢改善エクササイズB	火曜日	20	午後	会議室	18歳以上の人	20人	7,000円
健康いきいきヨガ	金曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	20人	7,000円
バランスボールでエクササイズ	水曜日	12	午前	会議室	18歳以上の人	15人	4,200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	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&動きケア®	木曜日	12	夜間	会議室	18歳以上の人	15人	4,800円
はじめてのチアダンス	火曜日	18	夜間	会議室	年長～小学2年生	15人	8,000円
キッズヒップホップダンス	土曜日	18	午前	会議室	年中～小学2年生	12人	8,000円
ジュニアヒップホップダンス	土曜日	18	午前	会議室	小学3年生～6年生	12人	8,000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
幼児短期水泳教室	月曜日	12	午後	プール	3歳～未就学児	15人	13,200円
幼児短期水泳教室	金曜日	12	午後	プール	3歳～未就学児	15人	13,200円
キッズ短期水泳教室	月曜日	12	午後	プール	5歳～小学生低学年	15人	13,200円
キッズ短期水泳教室	金曜日	12	午後	プール	5歳～小学生低学年	15人	13,200円
ジュニア短期水泳教室	月曜日	12	午後	プール	小学1年生～6年生	15人	13,200円
ジュニア短期水泳教室	金曜日	12	午後	プール	小学1年生～6年生	15人	13,200円
水中ウォーキング	木曜日	15	午後	プール	18歳以上の人	35人	6,000円
プールで肩こり・腰痛改善エクササイズ	月曜日	15	午前	プール	18歳以上の人	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歳以上の人	30人	6,000円
Enjoy！エアロ	金曜日	20	午前	トレ室	18歳以上の人	30人	6,000円

申込方法 参加費、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。

申込開始日 3月1日(木)

その他

▷詳しい日程表は申込時にお渡します。

▷教室によっては、最少催行人数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。スポーツ保険は年度末(平成31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で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

問合先 市民文化部文化振興局文化スポーツ室 (☎84-5079)