

この機会に始めませんか？
健康増進に向けた取り組みを！

三幸・スポーツマックス共同事業体

令和元年度(後期)

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、この10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
テニス教室	火曜日	10	午前	庭球場	18歳以上の人	25人	5,500円
エアロ&動きケア®	火曜日	15	午前	体育館	18歳以上の人	50人	5,000円
わいわい！ニュースポーツ	水曜日	15	午前	体育館	18歳以上の人	20人	4,500円
太極拳	木曜日	15	午後	会議室	18歳以上の人	15人	5,500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	火曜日	20	午後	会議室	18歳以上の人	20人	7,000円
はじめてのピラティス	火曜日	20	午後	会議室	18歳以上の人	20人	7,000円
大人のチアダンス	火曜日	18	夜間	会議室	18歳以上の女性	15人	8,000円
体幹エクササイズ	水曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	15人	7,000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
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
エアロdeダイエット	金曜日	18	夜間	体育館	18歳以上の人	50人	7,200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
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	15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	15人	8,000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
アクアビクス ～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
水中ウォーキング	木曜日	15	午前	プール	18歳以上の人	35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

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。

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

申込開始日 8月26日(月)

その他

- ▷詳しい日程表は申込時にお渡しします。
 - ▷教室によっては最少催行人数を設定しています。
 - ▷会員証(スポーツ保険加入証明)を持参の人は、ワンコイン(500円)で各教室の各回に参加できます(定員の関係で参加できない教室もあり)。
- 詳しくは、各施設へ直接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(すでに加入済みの人を除く)。

●スポーツ保険は年度末(令和2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

文化スポーツ課スポーツ推進グループ (☎96-1224)