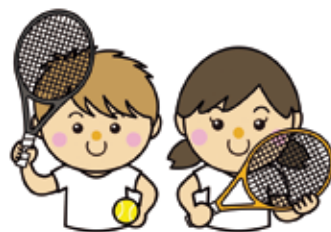


# 令和4年度 スポーツ・健康教室のご案内



西野公園体育館、東野公園体育館、関B&G海洋センターで10月から開催するスポーツ・健康教室の案内です。教室申込時に**会員証**(スポーツ保険加入証明)を発行します。

西野公園体育館 (☎82-1144)							
教室名	曜日	回数	区分	場所	対象者	定員	参加費
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	6,000円
太極拳	木曜日	20	午後	体育館	18歳以上の人	25人	8,000円

東野公園体育館 (☎83-1888)							
教室名	曜日	回数	区分	場所	対象者	定員	参加費
エンジョイ! エアロ	火曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	15人	8,000円
フラでエクササイズ	火曜日	12	午前	会議室	18歳以上の人	15人	4,800円
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	8,000円
からだのゆがみ整え体操	火曜日	20	午後	会議室	18歳以上の人	20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	8,000円
リラクゼーションヨガ	水曜日	18	夜間	会議室	18歳以上の人	20人	8,100円
ポールでのびのびストレッチ	木曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	15人	8,000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	5,400円
健康いきいきヨガ	金曜日	18	午前	会議室	18歳以上の人	20人	8,100円
体幹バランスボール&ストレッチ	金曜日	18	夜間	会議室	18歳以上の人	15人	8,100円
ヒップホップリトル(基礎)	土曜日	18	午前	会議室	年長~小学2年	15人	8,100円
ヒップホップジュニア(基礎)	土曜日	18	午前	会議室	小学3年~6年	15人	8,100円
ヒップホップ Step Up	土曜日	18	午前	会議室	小学3年~6年の ヒップホップ受講経験者	15人	8,100円

関B&G海洋センター (☎96-1010)							
教室名	曜日	回数	区分	場所	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	7,500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	7,500円
コンディショニングヨガ	木曜日	17	午後	トレーニング室	18歳以上の人	30人	6,800円

**申込方法** 各施設へ直接お申し込みください。  
(参加費、スポーツ保険料は各教室の初回開催日に持参ください)

**受付開始日時** 9月7日(水)午前8時30分  
(各教室先着順)

**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。
- ▷ 会員証をお持ちの人は、1回500円で各教室に当日参加ができます(定員の関係で参加できない教室もあり)。
- ▷ 教室の内容など詳しくは、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は除く)。  
スポーツ保険は年度末(令和5年3月末)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**

西野公園体育館 (☎82-1144)  
東野公園体育館 (☎83-1888)  
関B & G海洋センター (☎96-1010)