

令和5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海洋センターで開催する前期スポーツ・健康教室の案内です。

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
テニス教室(一般)	火曜日	10	午前	庭球場	18歳以上の人	25人	6,000円
テニス教室(ステップアップ)	木曜日	10	午前	庭球場	18歳以上の人	8人	6,500円
夜間テニス教室(一般)	木曜日	12	夜間	庭球場	18歳以上の人	8人	13,200円
子どもテニス教室	木曜日	12	午後	庭球場	年長～小学2年生	10人	8,400円
					小学2年生～小学4年生	10人	8,400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	6,000円
太極拳	木曜日	12	午後	会議室	18歳以上の人	15人	6,000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歳以上の女性	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A	水曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	15人	8,000円
体幹エクササイズB		20				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A	金曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	20人	8,000円
健康いきいきヨガB		20				20人	8,000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	土曜日	18	午前	会議室	年長～小学2年生	15人	8,100円
ヒップホップジュニア	土曜日	18	午前	会議室	小学3年生～小学6年生	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年生～小学6年生の ヒップホップ受講経験者	15人	9,000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
幼児短期水泳教室	月曜日	9	午後	プール	3歳～未就学児	10人	11,250円
	金曜日	9				10人	11,250円
キッズ短期水泳教室	月曜日	9	午後	プール	5歳～小学生低学年	15人	11,250円
	金曜日	9				15人	11,250円
ジュニア短期水泳教室	月曜日	9	午後	プール	小学1年生～小学6年生	15人	11,250円
	金曜日	9				15人	11,250円
プラス短期水泳教室	月曜日	9	午前	プール	小学4年生～小学6年生の 25m以上泳げる人	15人	11,700円
	金曜日	9				15人	11,700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
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
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
自分でできる骨盤矯正教室	火曜日	12	午後	トレーニング室	18歳以上の人	30人	4,800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。

受付開始日時 3月7日(火)午前8時30分

お申し込みは本人限りとさせていただきます。

※各教室、定員になり次第、申込受付を締め切ります。

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。

▷申し込みの際に会員証(スポーツ保険加入証明)を発行します。

▷会員証をお持ちの方は、1回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場合あり)。

※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。スポーツ保険は年度末(令和6年3月末)まで有効です。加入後は、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

問合せ先

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)

健康政策課スポーツ推進グループ(☎98-5002)