

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・健康教室のご案内です。ぜひご参加ください。

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	12	午前	庭球場	18歳以上の人	25人	7,800円
テニス教室(ステップアップ)	木曜日	12	午前	庭球場	18歳以上の人	12人	7,800円
テニス教室(子ども①)	木曜日	8	午後	庭球場	年長～小学6年生	12人	5,600円
テニス教室(子ども②)	木曜日	8	夜間	庭球場	年長～小学6年生	12人	5,600円
夜間テニス教室(一般)	木曜日	16	夜間	庭球場	18歳以上の人	10人	17,600円
ゆったり健康体操	木曜日	15	午後	会議室	18歳以上の人	15人	9,000円
太極拳教室	木曜日	15	午後	会議室	18歳以上の人	15人	9,000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	5,250円
テニボンサークル	水曜日	15	午前	体育館	18歳以上の人	20人	4,500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
バランスボールでエクササイズ	月曜日	10	午前	会議室	18歳以上の人	15人	5,000円
子育てママのバランスボールでエクササイズ	月曜日	10	午前	会議室	生後6カ月～3歳までの お子さんとそのお母さん	10組	6,000円
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	9,000円
笑って楽しく健康体操～介護になんてなりたくない	火曜日	20	午前	会議室	60歳以上の人	15人	9,000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	9,000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	9,000円
体幹エクササイズ①	水曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	15人	9,000円
体幹エクササイズ②	水曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	15人	9,000円
体幹エクササイズ③	水曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	15人	9,000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	9,000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	9,000円
はじめてのストレッチポール	木曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	15人	9,000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	6,000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	9,000円
健康いきいきヨガB	金曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	20人	9,000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	9,000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	10,800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～6年生	15人	10,800円
ヒップホップStep Up	土曜日	18	午前	会議室	小学4年生～6年生のヒップ ホップ受講経験者	15人	12,600円
チアダンスキッズ	火曜日	20	午後	会議室	小学1年生～3年生の女の子	10人	16,000円
チアダンスジュニア	火曜日	20	午後	会議室	小学3年生～6年生の女の子	5人	16,000円
チアダンスStep Up	火曜日	20	夜間	会議室	チアダンス経験者の女の子(※)	5人	18,000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	9,000円
新体操教室リトル	金曜日	20	午後	会議室	小学1年生～2年生の女の子	8人	16,000円

※チアダンス経験について要相談となります。

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	12	午後	プール	3歳～未就学児	10人	13,800円
キッズ短期水泳教室	月曜日	12	午後	プール	年長～小学生低学年	15人	13,800円
ジュニア短期水泳教室	月曜日	12	午後	プール	小学2年生～6年生	15人	13,800円
幼児短期水泳教室	金曜日	12	午後	プール	3歳～未就学児	10人	13,800円
キッズ短期水泳教室	金曜日	12	午後	プール	年長～小学生低学年	15人	13,800円
ジュニア短期水泳教室	金曜日	12	午後	プール	小学2年生～6年生	15人	13,800円
アクアビクス	月曜日	15	午前	プール	18歳以上の人	30人	7,500円
自分でできる骨盤矯正教室	火曜日	12	午後	トレーニングルーム	18歳以上の人	30人	5,400円
エアロビクス教室	火曜日	10	午前	トレーニングルーム	18歳以上の人	25人	4,500円
マーチアンドストレッチ(水中ウォーク)教室	木曜日	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	トレーニングルーム	18歳以上の人	30人	7,650円
初心者水泳教室	木曜日	10	午前	プール	18歳以上の人	20人	5,000円
はじめてのプール教室(※)	土曜日	5	午後	プール	3歳～未就学児	10人	3,000円
赤ちゃんから始める水泳教室(※)	土曜日	5	午後	プール	生後6カ月～3歳までの お子さんとそのお母さん	10組	4,500円
子どもにレッスン水泳教室(※)	土曜日	1	午後	プール	5歳～小学生と保護者	10組	600円
親子で着衣泳教室(※)	土曜日	1	午後	プール	5歳～小学生と保護者	10組	600円

※短期教室のため、スポーツ安全保険への加入は不要です。参加費はイベント保険料込みとなります。

受付開始日時

対象者が18歳以上の人、60歳以上の人の教室	3月6日(木)午前8時30分
対象者が子どもの教室	3月8日(土)午前8時30分

申し込みは、本人限り(家族に限り可)とします。(代理での申し込み不可)

※各教室、定員になり次第、申込受付を締め切ります。

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。

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)をお持ちの人は、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教室あり)。

※詳しくは、教室を開催する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。
- 教室申し込みの際に、スポーツ安全保険加入を証する会員証を発行します。
- スポーツ保険は年度末(令和8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るため、各教室を参加費のみで受講いただけます。
- 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(あいあい ☎98-5002)