

# 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後期スポーツ・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	17	午前	体育館	18歳以上の人	20人	6,800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
はじめてのエアロビクス	火曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	15人	8,000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	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						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
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	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(基礎)	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(基礎)	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	8,100円
新体操教室リトル	土曜日	18	夜間	会議室	年中~年長	10人	10,800円
新体操教室キッズ	土曜日	18	夜間	会議室	小学1年生~小学3年生	15人	10,800円
新体操教室ジュニア	土曜日	18	夜間	会議室	小学4年生~小学6年生	15人	10,800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
水中ウォーキング	木曜日	11	午前	プール	18歳以上の人	35人	5,500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
幼児短期水泳教室	月曜日	7	午後	プール	3歳以上~未就学児	10人	8,750円
	金曜日					10人	8,750円
キッズ短期水泳教室	月曜日	7	午後	プール	5歳以上~小学生低学年	15人	8,750円
	金曜日					15人	8,750円
ジュニア短期教室	月曜日	7	午後	プール	小学1年生~小学6年生	15人	8,750円
	金曜日					15人	8,750円
プラス短期教室	月曜日	5	午後	プール	小学4年生~小学6年生	15人	6,500円
	金曜日					15人	6,500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** 9月7日(木)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。

※B&G海洋センターのプール教室は9月から開講します。

### 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。

▷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。

### ●参加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)