

令和6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(スポーツ安全保険加入証明)**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	18	午前	アリーナ	18歳以上の人	20人	6,800円
テニボンサークル	水曜日	18	午前	アリーナ	18歳以上の人	15人	5,400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	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
大人のチア	火曜日	20	夜間	会議室	18歳以上の女性	15人	9,000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	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	9,000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	9,000円
ヒップホップStep Up	土曜日	18	午前	会議室	小学3年生以上の受講経験者	15人	9,000円

※11月の第3週から2月の第3週までの期間は、東野公園体育館空調設備および自家発電設備設置工事のため、西野公園体育館内で教室を開催します。

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
アクアピクス～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	12	午前	プール	18歳以上の人	30人	6,000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	7,650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

西野公園体育館 9月11日(水)午前9時
東野公園体育館 9月9日(月)午前8時30分
(ヒップホップリトル、ヒップホップジュニア、ヒップホップStepUpについては、9月7日(土)午前8時30分受付開始)

関B&G海洋センター 9月4日(水)午前8時30分
お申し込みは本人限り(家族に限り可)とさせていただきます(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。

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(スポーツ安全保険加入証明)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7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)