

宝塚市立スポーツセンターからのお知らせ
(2020年3月 春季短期教室・市民大会 & 4月～定期教室)

いろいろなスポーツに  チャレンジしてみよう



市民オリエンテーリング大会 開催日:3/20 9:30～13:00頃まで (末広中央公園内末広体育館) 個人(小学4年生以上) ファミリー(小学3年生以下を含む家族または家族に類するもの) 先着100名(市内在住・在学・在勤) 個人1人300円 ファミリー1組500円 申込:3/3～3/13	春休み 器械体操 教室 開催日:3/26, 27 (メインアリーナ) 9:45～11:15 幼児新年長～新小学3年生 (2020年4/2現在) 先着30名 1人2,200円(全2日間) 申込:3/8～3/22	小学生 春季ソフトテニス教室 開催日:3/28, 29(テニスコート⑤⑥) 10:00～11:45 市内在住・在学の小学4～6年生 先着50名 1人300円(全2日間) 申込:3/7～3/22	小学生バスケットボール教室(前期) 開催日:4/4～6/27(末広体育館) いずれの日も(土)9:45～11:45 新小学4～6年生(初心者～) 先着80名 1人10,800円(全12回) 申込:3/6～3/22	春季 乗馬 教室 開催日:3/27(JRA阪神競馬場乗馬センター) 13:30～16:00 小学5年生～高校生までの男女 先着9名 1人1,000円 申込:3/3～3/15
--	--	---	---	---

注目! **第I期 スキルアップ・ジュニアサッカー教室**
 開催日:4/7～6/16(多目的グラウンド) いずれの日も(火)17:00～18:30

①ジュニアサッカーコース **新小学3～6年生 先着20名**
 サッカーの楽しさ、コミュニケーション能力向上、健康増進と体力・スキル向上をみんなと一緒に目指しましょう!

②スキルアップサッカーコース **新小学5～6年生の経験者 先着20名**
 ボールコントロール、脳トレ等の練習を行い、体力・コミュニケーション能力・スキル向上を目指し、所属チームで、さらに力を発揮しよう!

①10回10,000円 ②10回13,000円 申込:3/7～3/22(途中申込要問合せ)

やってみよう!

初心者歓迎

注目! **第I期 キッズ・ジュニア テニス教室**

①キッズ(金) 16:00～17:00
 4/3～6/12(全11回) 12,100円 新幼児年長～新小学2年生

②ジュニア(月)17:10～18:40
 4/6～6/15(全10回) 15,000円 新小学3年生～新中学1年生

③ジュニア(金)17:10～18:40
 4/3～6/12(全11回) 16,500円 新小学3年生～新中学1年生

テニスコート⑤、⑥にて実施! 各コートにコーチ1名!
 先着 各30名 申込:3/9～3/23(途中申込要問合せ)

<<< 幼児 教室 >>>

教室名	時間	日程	受講料	定員	内容
3～6歳児 水泳 <就学前> (火)(水)(木)(金)(土)	(水・木・金) 15:00～16:10 (火)15:10～16:20 (土)12:20～13:30	(火)4/7～7/7 全13回 (水)4/1～7/8 全13回 (木)4/2～7/9 全15回 (金)4/3～7/10 全15回 (土)4/4～7/11 全15回	(火・水) 3～4歳児:17,680円 (火・水) 5～6歳児:14,040円 (木・金・土) 3～4歳児:20,400円 5～6歳児:16,200円	各40名	水の楽しさを覚え、安全な水慣れと体力の向上を目的とします。 ※ネット予約を始めました。詳しくは、ホームページをご覧ください。
幼児体育(月)3～4歳児	15:30～16:30	4/13～6/22 全10回	9,800円	33名	子どもの発育に合わせ、トランポリン・マット・フープ・とび箱などの器具を使った体操教室です。
親子体育あそび(火)2～3歳児	10:15～11:30	4/14～6/23 全10回	9,800円	親子 35組	子どもの独創性を活かす創作活動や、子どもの発育に合わせた運動を取り入れた親子体操教室です。
ぽこ・あ・ぽこ(水)2～3歳児 ～体育・音楽・造形あそびの親子体操教室～	10:15～11:30	4/8～7/22 全14回	13,720円	親子 30組	ボール・マット・とび箱などを使った体育あそび、リズムを楽しむ音楽あそび、創造力を養う造形あそび、3つのあそびを通して親子の関わりを深める教室です。
幼児体育(金)4～6歳児<就学前>	14:45～15:45	4/10～6/19 全11回	10,780円	35名	子どもの発育に合わせ、トランポリン・マット・とび箱などを使った器械体操と、かけっこ・鬼ごっこなどの走ること取り入れた総合的な運動遊びを行う教室です。

<<< 小学生～中学生 水泳 教室 >>>

教室名	時間	日程	受講料	定員	内容
小学生 水泳 (火)(水)(木)(金)	(火)16:20～17:35 (水・木・金) 16:10～17:25	(火)4/7～7/7 全13回 (水)4/1～7/8 全13回 (木)4/2～7/9 全15回 (金)4/3～7/10 全15回	(火・水) 14,040円 (木・金) 16,200円	各55名	泳げない初心者～を対象として、水慣れからクロールを中心に背泳ぎまでのマスターを目指します。
小学生・中学生 水泳 (火)(水)(木)(土)	(火)17:35～18:50 (水・木) 17:25～18:40 (土)13:30～14:45	(火)4/7～7/7 全13回 (水)4/1～7/8 全13回 (木)4/2～7/9 全15回 (土)4/4～7/11 全15回	(火・水) 14,040円 (木・土) 16,200円	各45名	

☆☆☆☆☆ ご家族の皆様へ教室のご案内 ☆☆☆☆☆

教室名	時間	日程	受講料	対象	定員	内容
 朝イチ健康体操(月) 末広スタジオ	9:15~10:00	4/6~6/22 全11回	7,700円	中高齢者	25名	足裏ほぐし、ストレッチ、簡単なエアロ、青竹体操、道具を使ったピラティスプロップスなどを行い、脳も身体もトレーニング。一日の始まりを爽やかに!
軽運動&筋膜リリース(月) 末広スタジオ	11:30~12:30	4/6~6/22 全11回	9,900円	一般	25名	「青竹びくす」道具を使用したピラティス「筋膜リリース」の3つを織り交ぜて、足のツボを刺激し、自然治癒力を高め、軽い有酸素運動・脳トレ・姿勢改善・体幹・全身のこりや痛みの不調を整えて美しい姿勢を目指しましょう。
※筋膜リリースは、ストレッチのような一定の方向に伸ばすだけではなく、筋膜をさまざまな方向に解きほぐしていくことです。筋膜のよじれ・ねじれを解消して、正しい筋と筋膜の伸長性と筋肉の動きの回復を促すのが筋膜リリースです。						
ヘルシーストレッチ前後半(水) 末広スタジオ	前半 13:00~14:15 後半 14:30~15:45	4/1~6/24 11回	9,460円	高齢者	各25名	健康維持のためのストレッチ、健康体操、ウォーキングエアロなどを行います。
やさしいトレーニング&ストレッチ(金) トレーニング室	10:30~11:30	4/3~6/12 全11回	8,800円	一般	15名	ステップ台を使って音楽に合わせて、簡単な昇降運動をした後、簡単なトレーニングを行い、最後にゆっくりとストレッチを行います。
ヘルシー&レクリエーション(金) サブアリーナ	10:15~11:45	4/10~6/19 全11回	8,800円	60歳以上の男女	50名	運動不足解消のための色々な軽運動をしましょう!!
骨格改善ストレッチ(水) 柔道場	9:30~10:30	4/1~6/24 11回	9,900円	一般	25名	ウェーブストレッチリングを使い身体のゆがみを整える動き「ほぐす」「のぼす」「引き締める」を同時に行い、基礎代謝を上げる身体をつくりましょう。
ビューティーヨガ(水) 末広スタジオ	11:30~12:30	4/1~6/24 11回	9,900円	女性	25名	身体が硬い方にも身体をほぐしながら筋肉を鍛えて代謝を高め、身体のお廃物をデトックスしやすくすることで体質を改善しましょう。
ZUMBA®(木) 末広スタジオ	10:10~11:00	4/2~6/25 13回	13,000円	一般	20名	ダンスやエアロビクスの動きをラテン系の音楽と共にやっていくフィットネスプログラムです。
Enjoyエアロ(金) 末広スタジオ	10:15~11:15	4/3~6/26 13回	11,180円	女性	25名	健康~美容まで、様々な効果が期待できるエアロビクスのクラスで、各自のペースで動きやすいように展開していきます。ビートの効いたおしゃれな曲でリフレッシュできる初心者からのコース。
骨格改善ストレッチ(土) 末広スタジオ	9:00~10:00	4/4~6/27 13回	12,350円	一般	25名	ウェーブストレッチリングを使い身体のゆがみを整える動き「ほぐす」「のぼす」「引き締める」を同時に行い、基礎代謝を上げる身体をつくりましょう。
ローラーピラティス(土) 末広スタジオ	10:10~11:00	4/4~6/27 13回	13,000円		20名	ストレッチポールで日常生活での身体のゆがみをリセットしてピラティスでスムーズに動ける身体をつくりましょう。猫背が気になる方や肩こりがつらい方に。身体が硬い方、運動が苦手な方でも大丈夫です。また、ウエストラインやヒップラインが気になる方にもオススメです!
背骨コンディショニング(土) 末広スタジオ	11:15~12:15	4/4~6/27 13回	11,700円		20名	健康な身体は背骨から!背骨がゆがむと肩こり、坐骨神経痛、頭痛、膝痛、四十肩など、様々な不調が起こります。背骨コンディショニング体操で、ご自身の背骨を整え健やかな生活を送りましょう。
ワンデーテニス(月) ⑪⑫テニスコート	10:10~11:30	4/6.13.20.27 5/11.18.25 6/1.8.15.22.29	1回 1,500円	高校生以上	各日 30名	レベル別・班別レッスン(2コート) ※当日の30分前からお申し込み ストローク、ボレー、サーブ、レシーブスマッシュ、ゲーム形式など
ワンデーテニス(水) ⑪⑫テニスコート		4/1.8.15.22 5/13.20.27 6/3.10.17.24				

《《《問い合わせ先・申し込みについて》》》》

※特記している教室を除き、掲載の教室は市立スポーツセンター受付窓口へ参加料持参の上、申し込んでください。受付時間 8:45~20:00(ただし、日曜日は17:00まで)

詳しくは → → → 広報誌3月号、4月号のスポーツ覧をご確認ください(広報掲載の内容は、スポーツセンター「ホームページ」にもアップいたします)。

※電話での受付はいたしません。※記載されている受講料はすべて消費税10%を含んだ金額です。※先着受付の場合、小学生・中学生が対象の申し込みは、兄弟に限り同時申し込みが可能です。

①健康を維持、向上したい! ②継続できる運動を始めたい! ③何か目標を持ちたい! でも何がいいのか、どんな教室があるのかわからない…。

お気軽に、宝塚市立スポーツセンター受付窓口へお越しいただくか、お電話にてお問い合わせください!!!

宝塚市小浜1-1-11

0797-87-5911

宝塚市立スポーツセンター

<https://tspf.hyogo.jp>