

2022年度 第IV期 健康・スポーツ教室

	教室名	曜日	時 間	対 象	定 員	回 数	期 間	受 講 料	受付開始日	受付時間 / 受付方法
健康教室 ・ 親子体操教室 ・ 幼児体育教室	ソフトエアロビクス	木	10:15~11:15	一 般	若干名	11回	1/12~3/30	8,800円	12月15日(木)	毎日8:45~ 窓口先着受付
	ヨーガ教室	月	9:30~11:00	一 般	※ 各若干名	11回	1/16~3/27	8,800円	12月12日(月)	
			11:15~12:45							
		金	13:15~14:45	一 般	若干名	12回	1/13~3/31	9,600円	12月16日(金)	
		日	14:15~15:45	一 般	若干名	11回	1/15~3/26	8,800円	12月18日(日)	
		金	10:15~11:45	60歳以上の男女	若干名	12回	1/13~3/31	9,600円	12月16日(金)	
		金	14:45~15:45	4~6歳児(就学前)	若干名	12回	1/13~3/31	11,760円	12月16日(金)	
		火	10:15~11:30	2~3歳児と親	※若干名	11回	1/10~3/28	10,780円	12月13日(火)	
		月	15:30~16:30	3~4歳児	若干名	10回	1/16~3/27	9,800円	12月12日(月)	
		水	10:15~11:30	2~3歳児と親	若干名	12回	1/11~3/29	11,760円	12月14日(水)	
	水	9:30~10:30	一 般	若干名	12回	1/11~3/29	10,800円	12月14日(水)		
	背骨コンディショニング	月	9:45~11:15	一 般	※若干名	11回	1/16~3/27	9,900円	12月12日(月)	
		火	9:45~11:15	一 般	※若干名	11回	1/10~3/28	9,900円	12月13日(火)	
スポーツ教室 ・ トレーニング教室	フレッシュインドアテニス(初級~)	月	10:15~11:45	一 般	※若干名	11回	1/16~3/27	17,160円	12月12日(月)	毎日8:45~ 窓口先着受付
	フレッシュインドアテニス(初級~)	木	10:15~11:45		※若干名	11回	1/12~3/30	17,160円	12月15日(木)	
	ナイトインドアテニス(中級~)	木	19:15~20:45	5年以上経験者	若干名	11回	1/12~3/30	17,160円	12月15日(木)	
	ナイトインドアテニス ビギナーズクラス(初心者)	金	19:15~20:45	一 般	若干名	11回	1/13~3/31	17,160円	12月16日(金)	
	インドアシニアテニス(初級~)	月	15:15~16:45	60歳以上の男女	若干名	10回	1/16~3/27	15,600円	12月12日(月)	
	バドミントン(初級~)	火	9:15~11:00	一 般	※ 各若干名	11回	1/10~3/28	10,450円	12月13日(火)	
			11:05~12:50							
	バドミントン(初級・中級)	水	20:00~21:00		若干名	12回	1/11~3/29	6,480円	12月14日(水)	
	バドミントン(初級・中級)	金	19:00~21:00		若干名	12回	1/13~3/31	12,960円	12月16日(金)	
卓球(初級・中級)	水	20:00~21:00	若干名		12回	1/11~3/29	6,480円	12月14日(水)		
シェイプアップコース(トレーニング室)	月	10:00~12:00	女 性		※若干名	11回	1/16~3/27	10,780円	12月12日(月)	
シェイプアップコース(トレーニング室)	火	13:30~15:00			若干名	11回	1/10~3/28	8,250円	12月13日(火)	
シェイプアップコース(トレーニング室)	木	10:00~12:00			※若干名	11回	1/12~3/30	10,780円	12月15日(木)	

キッズ・ジュニア教室	かけっこ	月	16:45~17:45	小学1~3年生	若干名	11回	1/16~3/27	13,200円	12月12日(月)	毎日 8:45~ 窓口先着受付
	陸上		17:50~18:50	小3~中1年生	若干名			14,300円		
	キッズテニス	月	16:00~17:00	幼児年長~小2	若干名	5回	1/16~3/13	5,500円	12月12日(月)	
	ジュニアテニス		17:10~18:40	小3~中1年生	若干名			7,500円		
	キッズテニス	金	16:00~17:00	幼児年長~小2	若干名	7回	1/6~3/17	7,700円	12月16日(金)	
	ジュニアテニス		17:10~18:40	小3~中1年生	若干名			10,500円		
	キッズサッカー	火	17:00~18:00	5~6歳児	若干名	8回	1/10~2/28	8,000円	12月13日(火)	
	ジュニアサッカー		17:00~18:30	小1~6年生	若干名			10,400円		
	スキルアップサッカー			小4~6年生	若干名					

○上記のスケジュールにより受付を行います。

○今回は、すべて欠員募集となります。各教室の欠員数は、12月4日(日)13:00以降に市立スポーツセンター総合体育館受付窓口(電話0797-87-5911)にお問い合わせください。

○市立スポーツセンター総合体育館窓口先着順の受付時間は、受付開始の日から毎日8:45~20:00(日曜日は17:00まで)までです。受講申し込みの際は、申込書へのご記入、受講料のお支払い手続きが必要となります。

●親子体育あそび教室(2~3歳児)、幼児体育教室(3~4歳児、4~6歳児)については、開講初日に満年齢に達していることが受講の条件となります。

注1 ※のついている教室は、託児付き教室(満2歳児~)となります。但し、下記のとおり定員となりますのであらかじめご了承ください。  
託児料金は1回300円とし、教室申込み時に全回分頂戴します。(単発の日程での託児も可能ですが、託児料金は1回500円となります。詳しくは受付窓口へ)

注2 【託児定員】

木曜日	フレッシュインドアテニス 3名	シェイプアップコース 3名	
月曜日	フレッシュインドアテニス 3名 背骨コンディショニング 3名	シェイプアップコース 3名	ヨガ教室前後半 計6名
火曜日	親子体育あそび教室2~3歳児 2名 背骨コンディショニング 3名	バドミントン教室前後半	計4名

2022年度 第Ⅳ期 末広スタジオ教室

	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	期間	受講料	受付開始日	受付時間 / 受付方法
末 広 ス タ ジ オ 教 室	中・高齢者運動	月	11:30~12:30	中・高齢者	若干名	11回	1/16~3/27	9,900円	12月12日(月)	毎日8:45~ 窓口先着受付
	社交ダンス	月	13:15~14:45	一般	若干名	11回	1/16~3/27	9,460円	12月12日(月)	
	ボディメイクピラティス	月	10:15~11:15	一般	※若干名	11回	1/16~3/27	11,000円	12月12日(月)	
		火			※若干名	11回	1/10~3/28	11,000円	12月13日(火)	
		日			若干名	11回	1/15~3/26	11,000円	12月18日(日)	
	ベリーダンス(初心~初級)	火	11:30~12:30	女性	※若干名	11回	1/10~3/28	11,880円	12月13日(火)	
	パワーヨガボディコンディショニング	火	19:00~20:00	一般	若干名	11回	1/10~3/28	11,000円	12月13日(火)	
	ダンスエアロ	水	10:15~11:15	女性	※若干名	12回	1/11~3/29	10,320円	12月14日(水)	
	ヘルシーストレッチ	水	13:00~14:15	高齢者	各若干名	各12回	1/11~3/29	10,320円	12月14日(水)	
	前半		14:30~15:45							
	ビューティーヨガ	水	11:30~12:30	女性	※若干名	12回	1/11~3/29	10,800円	12月14日(水)	
	ZUMBA®	木	10:10~11:00	一般	※若干名	11回	1/12~3/30	11,000円	12月15日(木)	
	Enjoy エアロ	金	10:15~11:15	女性	※若干名	12回	1/13~3/31	10,320円	12月16日(金)	
英語deキッズチア	土	10:00~10:50	4~6歳児 (未就学)	若干名	9回	1/14~3/18	13,500円	12月17日(土)		
背骨コンディショニング	土	11:00~12:00	一般	※若干名	10回	1/14~3/25	9,000円	12月17日(土)		

○上記のスケジュールにより受付を行います。

○今回は、すべて欠員募集となります。各教室の欠員数は、12月4日(日)13:00以降に市立スポーツセンター総合体育館受付窓口(電話0797-87-5911)にお問い合わせください。

○市立スポーツセンター総合体育館窓口先着順の受付時間は、受付開始の日から毎日8:45~20:00(日曜日は17:00まで)までです。  
受講申し込みの際は、申込書へのご記入、受講料のお支払い手続きが必要となります。

注1 定員に※のついている教室は、託児付き教室(満2歳児~)となります。但し、下記のとおりの定員となりますのであらかじめご了承ください。

託児料金は1回300円とし、教室申込み時に全開講日数分を頂戴します。(単発の日程での託児も可能ですが、託児料金は1回500円となります。詳しくは受付窓口へ)

注2 【託児定員】  
 月曜日 ボディメイクピラティス 8名  
 火曜日 ボディメイクピラティス 8名 ベリーダンス 6名  
 水曜日 ダンスエアロ 8名 ビューティーヨガ 6名  
 木曜日 Zumba® 8名  
 金曜日 Enjoy エアロ 6名  
 土曜日 背骨コンディショニング 8名

2022年度 第IV期 水泳教室（3～6歳児、小学生、小・中学生水泳は第III期です）

	教室名	曜日	時間	定員	対象	回数	期間	受講料	受付開始日	受付時間 / 受付方法
水	親子水泳 ぺんぎんちゃん らっこちゃん	火	10:00～11:00	※若干名	6か月から2歳児と その保護者	11回	1/10～3/28	14,960円	12月13日(火)	毎日8:45～ 窓口先着受付
		金		若干名		12回	1/13～3/31	16,320円	12月16日(金)	
水	レディース（初心～初級）	水	12:20～13:20	若干名	女性	12回	1/11～3/29	11,400円	12月14日(水)	
	レディース（初級～中級）	水	11:10～12:10	各若干名	女性	12回	1/11～3/29	11,400円	12月14日(水)	
木	11回	1/12～3/30				10,450円	12月15日(木)			
水	成人水泳（初心～中級）	土	10:00～11:00	若干名	中学生以上	10回	1/14～3/25	9,500円	12月17日(土)	
	レディース（中級～上級）	水	10:00～11:00	若干名	4泳法泳げる 女性	12回	1/11～3/29	11,400円	12月14日(水)	
木	※若干名	11回		1/12～3/30		10,450円	12月15日(木)			
水	成人コース（中級）	水	19:15～20:15	各若干名	中学生以上で 25m以上1種目泳げる方 (上級は、50m以上)	各12回	1/11～3/29	11,400円	12月14日(水)	
	成人コース（上級）	金					1/13～3/31	11,400円	12月16日(金)	
教	シニア（初心～初級）	火	12:35～13:35	各若干名	60歳以上	11回	1/10～3/28	10,450円	12月13日(火)	
		金	11:10～12:10			12回	1/13～3/31	11,400円	12月16日(金)	
	シニア（初級～中級）	水	13:30～14:30	各若干名		12回	1/11～3/29	11,400円	12月14日(水)	
		木				11回	1/12～3/30	10,450円	12月15日(木)	
水	水中運動（ウォーキング）	火	13:45～14:45	各若干名	中高齢者	11回	1/10～3/28	14,960円	12月13日(火)	
		土	11:10～12:10			10回	1/14～3/25	13,600円	12月17日(土)	
室	アクアビクス	火	11:10～12:10	※若干名	一般	11回	1/10～3/28	14,960円	12月13日(火)	
	やさしいリズムアクア	金	12:15～13:15	若干名		12回	1/13～3/31	16,320円	12月16日(金)	
	アクアビクス	土	18:30～19:30	若干名		10回	1/14～3/25	13,600円	12月17日(土)	

○上記のスケジュールにより受付を行います。

○今回は、すべて欠員募集となります。各教室の欠員数は、12月4日（日）13:00以降に市立スポーツセンター総合体育館受付窓口（0797-87-5911）にお問い合わせください。

○市立スポーツセンター総合体育館窓口先着順の受付時間は、受付開始の日から毎日8:45～20:00（日曜日は17:00まで）までです。受講申し込みの際は、申込書へのご記入、受講料のお支払い手続きが必要となります。

●親子水泳ぺんぎんちゃん、親子水泳らっこちゃんについては、開講日に満年齢に達していることが受講の条件となります。

注1 ※のついている教室は、託児付き教室（満2歳児～）となります。但し、下記のとおり定員となりますのであらかじめご了承ください。

託児料金は1回300円とし、教室申込み時に全回分頂戴します。（単発の日程での託児も可能ですが、託児料金は1回500円となります。詳しくは受付窓口へ）

注2 【託児定員】火曜日 親子水泳ぺんぎんちゃん 2名 アクアビクス 2名 木曜日 レディース水泳（中級～上級） 6名

2022年度 第IV期 水泳教室（3～6歳児、小学生、小・中学生水泳は第III期です）

水 泳 教 室	教室名	曜日	時間	定員	対象	回数	期間	受講料	受付開始日	受付方法
	幼児クラス 3～6歳		月	15:00～16:10	若干名	就学前の 3～6歳児	8回	1/16～3/20	【3～4歳児】 @1,360×回数分	
火			11回				1/10～3/28	12月13日（火）		
水			12回				1/11～3/29	12月14日（水）		
木			11回				1/12～3/30	【5～6歳児】 @1,080×回数分	12月15日（木）	
金			12回				1/13～3/31		12月16日（金）	
土			10回	1/14～3/25			12月17日（土）			
小学生水泳		月	16:20～17:35	若干名	小学生	8回	1/16～3/20	8,640円	12月12日（月）	
		火				11回	1/10～3/28	11,880円	12月13日（火）	
		水				12回	1/11～3/29	12,960円	12月14日（水）	
		木				11回	1/12～3/30	11,880円	12月15日（木）	
		金				12回	1/13～3/31	12,960円	12月16日（金）	
小・中学生水泳		月	17:45～19:00	若干名	小・中学生	8回	1/16～3/20	8,640円	12月12日（月）	
		火				11回	1/10～3/28	11,880円	12月13日（火）	
		水				12回	1/11～3/29	12,960円	12月14日（水）	
		木				11回	1/12～3/30	11,880円	12月15日（木）	
		土	10回			1/14～3/25	10,800円	12月17日（土）		

○上記のスケジュールにより受付を行います。

○今回は、すべて欠員募集となります。各教室の欠員数は、12月4日（日）13:00以降に市立スポーツセンター総合体育館受付窓口（0797-87-5911）にお問い合わせください。

○市立スポーツセンター総合体育館窓口先着順の受付時間は、受付開始の日から毎日8:45～20:00（日曜日は17:00まで）までです。受講申し込みの際は、申込書へのご記入受講料のお支払い手続きが必要となります。