

スポーツセンター講座



1期

- **受講資格** 町内に在住(在勤)または在学(在園)の方
- **受付場所** 1階事務室前で各講座で定めた日時から受付開始
※町外の方：定員に達していない講座に限り、4月13日(月)午前9時受付開始
- **受付方法** 各講座先着順(受付時刻に定員を超える申し込みがあった場合は抽選)
※定員に達しない講座については、4月25日(土)午後5時まで受付(電話による受講の申し込み不可)
- **全講座共通注意事項**
 - ・各講座とも受付開始日に対象年齢(月齢)に達している方が対象となります。
 - ・申込内容の変更はできません。
 - ・各講座とも定員の半数に満たないときは開講しません。その場合に限り、受講料等は全額お返しします。
 - ・講座受講中に発生した傷害については、応急処置はしますが、その後の責任は保険(講座受講申込時に加入)の範囲内とします。
 - ・現在、通院・加療中の方は、受講の前に必ず医師の許可を得てください。また、妊娠中の方はご遠慮ください。
 - ・健康に不安のある方は、事前に医師の了解を得るなどをしてうえて、お申し込みください。

曜日	講座名	対象者	定員	内 容	開催日時	受講料 保険料	受付日時
----	-----	-----	----	-----	------	------------	------

● **親子ふれあい教室** ◎親1名、子1名(同伴の乳幼児不可)の受講をお願いします。

※1は、1カ月健診で母子ともに問題がないことをご確認ください。

月	元気&シェイプ 親子エンジョイ 運動教室	2~3歳児とその 保護者	40組	親子で触れ合いながら、楽しく元 気に汗を流しましょう。	9:45 ~10:45	2,800円 320円	4/6(月) 10:00	
月	ハッピーママ教室 ベビー&ママピクス※1	生後2~約9カ 月児とその保護 者	25組	生後2カ月~ハイハイ、つかまり立 ちベビーとそのママさんたちが楽 しめるエクササイズを行います。	11:00 ~12:00		4/6(月) 11:00	
木	ちびっこ新体操①	2~3歳児とその 保護者	20組	遊び感覚で、バランス・柔軟性な どを磨きます。	10:00 ~11:00		5/14・21・28 6/4・11・18・25 7/2(全8回)	4/9(木) 10:00
木	ちびっこ新体操② ※2	1~2歳児とその 保護者	20組	※2は、歩行可能なお子さんが対象 となります。	11:00 ~12:00			

● **子ども体カづくり教室**

火	わくわく運動	3~5歳児	16名	各回テーマに合わせて運動します。	16:30 ~17:30	3,150円 140円	4/7(火) 16:30
---	--------	-------	-----	------------------	-----------------	----------------	-----------------

● **健康・体カづくり教室**

火	ウェルネスエクササイズ	40歳以上の女性	30名	健康維持を目的に軽運動を行いま す。日程の一部はトレーニング室を 利用します。	10:00 ~11:30	3,500円 200円	4/7(火) 10:00
火	ヘルスアップエクササイズ	18歳以上の男女	30名	最近、体重が増えて、体が重たい、 運動から遠ざかっている方など健康 維持や生活習慣予防を目的とした運 動を行います。	19:00 ~20:00	3,500円 140円	4/7(火) 10:00
火	ピラティス・ リラクゼーション教室	年齢不問	20名	ピラティスを取り入れたリラクゼー ション教室です。姿勢と体のバラ ンスが良くなり体が軽くなります。	13:30 ~14:30	3,500円 160円	4/7(火) 10:00
木	よくばり健康教室 ストレッチ&プチヨガ マット&ボール エクササイズ	18歳以上の男女	30名	ゆっくりとした有酸素運動で体をほ ぐし、体の疲れや筋肉のコリなどを 解消し、血液循環を促進させ、免疫 機能の向上を図ります。	12:50 ~14:00	3,500円 200円	4/9(木) 14:00
木	フラダンス	年齢不問	20名	楽しくフラダンスを行いながら体力 向上を図ります。	10:00 ~11:00	4,500円 200円	4/9(木) 10:00
金	ヨガ教室		20名	ヨガを行いながら、健康・体力維持 を図ります。	10:00 ~11:30	3,500円 160円	4/10(金) 10:00
土	ソフトエアロビクス	18歳以上の男女	24名	エアロビを始めた方、基礎を学び たい方に合わせて行います。	14:30 ~15:30		4/11(土) 10:00

問い合わせ先 スポーツセンター ☎(443)7077