

冬期

スポーツ・運動教室



子ども体力づくり教室 …… 大事な時期だからこそ、「楽しく」体を動かそう!!

- **器械体操教室** ※全7回の日程です。どのコースも内容は基本的に同じです。
 幼児期から児童低学年期に必要な動きをバランスよく体験し、リズム感やバランス感、定位感などの能力向上を楽しく体を動かしながら目指します。

教室名 講師	開催日	曜日	時間 会場	対象年齢	定員	受講料 保険料	受付開始 日時
幼児体操 年少ひまわりコース TISインストラクター	1/23・30 2/6・13・20・27 3/5 ※予備日3/12	月	16:30~17:20 サブアリーナ	平成19年4月2日 ~20年4月1日生まれ	各18名	(町内) 3,500円 (町外) 4,000円 140円/人	12/5 (月) 16:30
幼児体操 年長つばめコース TISインストラクター	1/24・31 2/7・14・21・28 3/6 ※予備日3/13	火	16:30~17:20 サブアリーナ	平成17年4月2日 ~18年4月1日生まれ			12/6 (火) 16:30
幼児体操 年中うさぎコース TISインストラクター	1/27 2/3・10・17・24 3/2・9 ※予備日3/16	金	17:00~17:50 サブアリーナ	平成18年4月2日 ~19年4月1日生まれ			12/9 (金) 17:00
キッズ体操 小学生1~3年コース TISインストラクター	1/27 2/3・10・17・24 3/2・9 ※予備日3/16	金	16:00~16:55 サブアリーナ	平成14年4月2日 ~17年4月1日生まれ			12/9 (金) 16:00

- **運動教室** 全7回の日程です。さまざまな道具を使い、思い切り体を動かし、体力向上を目指します。

教室名 講師	開催日	曜日	時間 会場	対象年齢	定員	受講料 保険料	受付開始 日時
からだをきたえよう! 健康運動指導士 熊谷 直人 ほか	1/24・31 2/7・14・21・28 3/6 ※予備日3/13	火	16:30~17:30 メインアリーナ	平成17年4月2日~ 平成19年4月1日生まれ	各15名	(町内) 3,500円 (町外) 4,000円 140円/人	12/6 (火) 17:00
ボール運動教室 TISインストラクター	1/26 2/2・9・16・23 3/1・8 ※予備日3/15	木	16:30~17:30 メインアリーナ	平成13年4月2日~ 平成17年4月1日生まれ			12/8 (木) 17:00

- **親子参加型運動教室** 全7回の日程です。親子で触れ合いながら、遊び感覚で、バランス、柔軟性などを磨きます。

教室名 講師	開催日	曜日	時間 会場	対象年齢	定員	受講料 保険料	受付開始 日時
親子エンジョイ運動教室 中村 敬子	1/23・30 2/6・13・20・27 3/5 ※予備日3/12	月	9:30~10:30 サブアリーナ	2~3歳児とその保護者	30組	(町内) 2,800円 (町外) 3,300円 140円/人	12/5 (月) 10:00
ちびっこ新体操 コアラコース※1 杉山 美鈴 ほか	1/27 2/3・10・17 3/2・9・16 ※予備日3/23	金	10:00~11:00 サブアリーナ	2~3歳児とその保護者	20組		12/12 (月) 10:00
ちびっこ新体操 ひよこコース※1 杉山 美鈴 ほか			11:10~12:10 サブアリーナ	1~2歳児とその保護者	20組		12/12 (月) 11:00

◎この教室は、親1名、子1名(同伴の乳幼児不可)の受講でお願いします。
 ※1は、歩行可能なお子さんが対象となります。

健康・体力づくり教室 ……健康・体力づくり教室で、元気になろう!

教室名 講師	開催日	曜日	時間 会場	対象年齢	定員	受講料 保険料	受付開始 日時
ウェルネス エクササイズ 健康運動指導士 熊谷 直人	1/24・31 2/7・14・21・28 3/6 ※予備日3/13	火	10:00～11:30 サブアリーナ	18歳以上	30名	(町内) 3,500円 (町外) 4,000円 140円/人	12/6(火) 10:00
ヨガラティス教室 杉浦 志帆	1/26 2/2・9・16・23 3/1・8 ※予備日3/15	木	10:00～11:30 会議室兼研究室		20名	(町内) 3,500円 (町外) 4,000円 140円/人	12/8(木) 10:00
よくばり健康教室 中村 敬子	1/26 2/2・9・16・23 3/1・15 ※予備日3/29	木	12:50～13:50 サブアリーナ		30名	(町内) 3,500円 (町外) 4,000円 140円/人	12/9(金) 10:00

いきいき健康運動教室 ……まだまだこれカラダ! 「健康で元気な体づくり」をしよう!

シニア向けの健康体操教室です。トレーニング室、ウォーキングやストレッチポール運動などを通じて、脳や神経系の働きを刺激し、平衡能力や体の使い方をスムーズにするための教室です。

教室名 講師	開催日	曜日	時間 会場	対象年齢	定員	受講料 保険料	受付開始 日時
たっぷりよくばりコース TISインストラクター	1/23・30 2/6・13・20・27 3/5 ※予備日3/12	月	10:40～11:40 サブアリーナ等	50歳以上	各15名	(町内) 3,500円 (町外) 4,000円 140円/人 ※トレーニング室利用料 を含みます。	12/5(月) 14:00
マイペースコース TISインストラクター	1/26 2/2・9・16・23 3/1・8 ※予備日3/15	木	14:00～15:00 サブアリーナ等				12/8(木) 15:00
トレーニングコース TISインストラクター	1/27 2/3・10・17・24 3/2・9 ※予備日3/16	金	10:30～11:30 トレーニング室等		10名		12/9(金) 14:00

受付および申込方法 (下記事項に同意のうえ、お申し込みください)

- 受講資格 町内に在住、在勤、在学、在園の方で、対象年齢(月齢)に達している方
- 申込方法
 - ・受付開始日時から先着順に申し込みを開始します。定員になり次第締め切ります。
 - ・電話やファクス、メール、はがき等による申し込みはできません。
 - ・受付開始時刻の30分前から整理券を配布します。整理券は申込者一人につき1枚とします。
 - ・受付開始日時に募集定員を超える申し込みがあった場合は、抽選となります。
 - ・受講決定となった場合、所定の申込書に必要事項を記入のうえ、受講料と保険料とともにスポーツセンター窓口へ申し込んでください。開講が決定し定員に達していない教室は途中申し込みも可能ですが、受講料の減額はありません。
 - ・納入された受講料等は、原則としてお返ししませんので、ご了承ください。
 - ・締め切り後、募集定員の半数に満たない場合に限り、受講料等は全額お返しします。
 - ・受付開始日時または抽選後、定員に達していない場合、12月25日(日)午後5時まで先着順で受付します。
 - ・12月13日(火)午前9時から町外希望者の受付を開始します。(窓口で先着順)
- 注意事項
 - ・ご記入いただいた個人情報は、教室運営以外の開示・提供はしません。
 - ・受講中に発生した傷害については応急処置をしますが、その後の責任は保険の範囲内とします。
 - ・通院加療中の方は、必ず医師の許可を得てください。また妊娠中の方は参加できません。
 - ・天候などやむを得ない理由により、開催日時・会場を変更する場合があります。

問い合わせ先 スポーツセンター ☎(443)7077