



＊スポーツセンターからのお知らせ＊

■サークル講座の受講者を募集します

スポーツセンターでサークル活動を始めませんか？「始めるにはどうしたらいいのだろう？」と思っている人、お友達を作りたい人、運動を始めた人、この機会にぜひ参加してみてください。

●講座名など 下表サークル一覧のとおり

●申し込み ①7月22日(木)午前9時から8月15日(木)午後9時まで、同センター総合受付で受け付けます。(先着順。電話申し込み可)

②参加料を8月15日(木)までにお支払いください。あわせて申し込み用紙の記入をお願いします。期日までに参加料の支払いがない場合は申し込みを無効とします。③定員に達していない講座への申し込みは8月31日(火)まで受け付けます。 ※講座時間以外の利用は別途施設使用料が必要です。

■プールショートプログラムが変更になります

9月からプールショートプログラムの内容・時間帯を変更し、ワンポイントレッスンとして開催します。

●講座名など 下表ワンポイントレッスン一覧のとおり

●申込方法 当日受け付けのみ。申し込みは

開始時間30分前に締め切ります(電話予約可)。所定の用紙に必要事項を記入し、同センター総合受付へ提出してください。

●注意事項 祝日、夏休み期間中及びほかのプログラム開催時は行いません。

■トレーニングルームを利用するには

初めて利用する人は1時間程度のオリエンテーション(初回説明)が必要です。 ※要予約(電話予約可)

●日時 同センター開館日 ①午前9時30分～ ②午後1時30分～ ③午後7時～

●定員 各10人程度

●持ち物 運動のできる服装(ベルトが必要なパンツ、ジパン、スカート不可)・室内シューズ

■プール夏季利用時間変更のお知らせ

7月21日(火)～8月31日(火)の期間、午前10時から午後9時まで営業します。(月曜休館)

●注意事項 ①小学校3年生までは保護者の付き添いが必要です(大人1人につき2人まで入場できます) ②オムツなどの必要な乳幼児は入場できません ③遊具類の持ち込みはできません

体育館スポーツスクールと
体育協会スポーツ教室の2
期の受講生を募集します

●内容 下表のとおり

●応募期間 7月20日(火)～8月3日(火)

●申し込み 募集期間中に体育館に来館し、同館が用意する返信用封筒に住所・氏名・希望する講座名を記入。 ※郵送可(8月3日(火)消印有効)。その場合は切手を貼った返信用封筒に住所・氏名・希望する講座名を書いて同封してください。

●その他 ①定員を超えた講座については8月6日(金)午前10時に同館で公開代理抽せんを行います。なお、抽せんになった講座には補欠枠を設けます。申込者全員に抽せん結果などを郵送します。 ②当せん者は、8月7日(土)から20日(金)までに参加料を添えて同館で申し込みをしてください。なお20日(金)までに参加申し込みのない人は当せんが無効になります。 ③補欠当せんした人、抽せんがなく定員に達していない講座への申し込みは8月31日(火)まで受け付けます。

●問い合わせ 体育課(市体育館内／☎へ75)3535)

◆体育館 スポーツスクール(2期)

	教室名	期間／曜日／回数	開始時間	会場	定員	参加費	備考(対象・内容)
子ども	卓球	9～12月／金／14	午後6時	市体育館卓球場	30人	3000円	小学生(初心者)
女性	シェイプアップ	9～12月／木／13	午後1時30分	市体育館剣道場	30人	2800円	初心者、音楽に合わせて踊りやダンベル体操
	ソフトテニス	9～12月／木／10	午前10時	市テニスコート	30人	3500円	初心者
	子育てママのエアロビ ※託児あり(2歳～未就園児)	9～11月／金／10	午後1時	市スポーツセンターエアロビクスルームほか	20人	3500円	エアロビと軽スポーツ ※託児一人につき3000円が必要
一般	ストレッチ体操	9～12月／火／13	午後1時30分	市体育館剣道場	40人	2300円	40歳以上
	エンジョイ・スポーツ	9～12月／水／14	午後1時30分	市体育館体育場	30人	3000円	ミニテニス、インディアカ
	健康体操	9～12月／金／14	午前10時	市体育館剣道場	30人	2500円	ストレッチ体操やダンベル体操など
	エンジョイ・エクササイズ	9～12月／金／14	午前10時	市体育館体育場・大会議室	30人	3000円	バドミントン、ミニテニス、フォークダンス、ストレッチ体操
	ラージボール卓球	9～12月／土／13	午後7時	市体育館卓球場	20人	3300円	初心者
	夫婦でストレッチ	9～12月／土／13	午後5時30分	市体育館剣道場ほか	15組	1組5200円	ペアでマッサージなど
	エアロビクス	9～12月／火／14	午前10時30分	市スポーツセンターエアロビクスルーム	30人	2500円	初心者
親子	ふれあい親子スクール	9～11月／木／10	①午前10時 ②午前11時30分	市体育館柔道場	各25組	3500円	2歳～入園前の幼児と親(①と②は同じ内容です)

◆体育協会 スポーツ教室(2期)

	教室名	期間／曜日／回数	開始時間	会場	定員	参加費	対象
少年	陸上	9～11月／土／12	午前9時30分	市陸上競技場など	80人	2500円	小学4～6年生
	ジュニアソフトテニス	9～12月／土／14	午前10時	市テニスコート	70人	3500円	小学3～6年生
	バスケットボール	9～12月／水／14	午後6時	市スポーツセンター	75人	3500円	小学3～6年生
	バレーボール	9～12月／木／13	午後6時	市体育館体育場ほか	30人	3200円	小学4～中学3年生
	バドミントン	9～12月／土／12	午後3時	市スポーツセンター	35人	3000円	小学4～中学3年生
一般	バドミントン(火)	9～12月／火／13	午後7時	市体育館体育場	40人	3800円	高校生以上
	アーチェリー	9～12月／火／13	午後7時	市体育館弓道場	10人	4700円	小学4年生以上
	硬式テニス(初級)	9～12月／土／10	午後7時30分	市テニスコート	20人	3500円	高校生以上(初心者)
	硬式テニス(中級)	9～12月／土／10	午後7時30分	市テニスコート	20人	3500円	高校生以上(中級者)
女性	卓球	9～12月／金／14	午前10時	市体育館卓球場	40人	4000円	
	バドミントン(火)	9～12月／水／13	午前10時	市体育館体育場	40人	3800円	

サークル一覧

講 座 名	と き	会 場	定員	対 象	持ち物	参加費
らくらくエアロビクス ★初心者も安心、簡単な有酸素運動	9月、10月の金曜日午後7時～8時 全8回 (9月3日開始)	エアロビクスルーム 【集合場所】1階ロビー	各20人	市内在住、在勤、在学の人 (高校生以下を除く)	トレーニングウェア 室内シューズ	2500円
アクア (AQUA) びっく'S 指導会 ★水中で簡単な有酸素運動	9月、10月の水曜日午後3時～4時 全8回 (9月8日開始)	プール 【集合場所】1階ロビー			水着 水泳帽子	3600円
女性のための水泳指導会 ★基礎の水泳指導	9月、10月の火曜日午後3時～4時 全8回 (9月7日開始)					3600円

ワンポイントレッスン一覧

講座名(内容)	とき	定員	持ち物	参加費
水中ウオーキング	第1・3火曜日 午後2時～2時30分	各回5人(先着順)	水着 水泳帽子	施設使用料のみ
	第2・4木曜日 午後6時～6時30分			
基礎水泳指導	第2・4火曜日 午後6時～6時30分			
	第1・3木曜日 午後2時～2時30分			

※レッスン前後もプールが利用できます。

問い合わせ
市スポーツセンター
(☎へ75)3545)