



申し込み・問い合わせ先／総合体育館 ☎54-2733

対象者 市内在住・在勤・在学・在園のかた

申し込み方法 各申込期限までに直接(平成20年度以降のスポーツ教室受講者は電話申し込み可)

注意事項 ●日程などを変更する場合あり●受講資格は譲渡不可●キャンセルの場合、費用は返却不可

その他 ●定員を超えた場合は抽選(各申込期限の翌日午前10時から総合体育館ロビーで)
●費用に保険代を含む

前期

教室名	とき	ところ	対象者	定員	費用	申込期限		
健康体操	4～9月(火曜日・18回) 午前9時～10時45分	総合体育館 アリーナ	18歳以上 (高校生を除く)	50人	各 9,360円	3月9日 (月)		
心とからだにやさしい リズム体操	4～9月(火曜日・18回) 午後1時～2時45分	総合体育館 武道場		60人				
いきいきウォーキング &筋トレ	4～9月(月曜日・18回) 午前11時～午後0時30分			50人				
フィットネス ウォーキング	4～9月(月曜日・18回) 午後1時～2時30分	総合体育館 アリーナ		30人		3月15日 (日)		
健康太極拳	4～9月(月曜日・18回) 午後1時～2時45分	総合体育館 武道場		60人				
火曜はじめてヨガ	4～9月(火曜日・18回) 午前9時～9時50分			各 40人		3月16日 (月)		
木曜はじめてヨガ	4～9月(木曜日・18回) 午前11時～11時50分			35人				
爽快エクササイズ	4～9月(金曜日・18回) 午前11時～11時50分					各 20人		
リンパエクササイズ	4～9月(金曜日・18回) 正午～午後0時50分						3月19日 (木)	
50歳からのやさしい 運動教室	4～7月(金曜日・12回) 午後5時20分～6時30分			6,240円				
疲労回復ヨガA	4～9月(金曜日・18回) 午後7時～7時50分			各 9,360円				
疲労回復ヨガB	4～9月(金曜日・18回) 午後8時～8時50分							
火曜卓球	4～7月(火曜日・14回) 午後7時～8時45分	総合体育館 卓球室		中学生以上		各 30人	各 7,280円	3月21日 (土)
土曜卓球	4～7月(土曜日・14回) 午前9時～10時45分							
南国フラダンス	4～9月(木曜日・18回) 午前10時～10時50分	総合体育館 武道場	18歳以上 (高校生を除く)	各 20人	各 9,360円	3月25日 (水)		
バランスボールで 体幹運動	4～9月(木曜日・18回) 午後3時30分～4時20分					3月26日 (木)		
ピラティスヨガ	4～9月(火曜日・12回) 午後3時～3時50分				6,240円			
金曜硬式テニスA	4～7月(金曜日・14回) 午前9時～10時45分	旭ヶ丘 テニスコート	18歳以上 (高校生を除く)	各 40人	各 7,280円	3月28日 (土)		
金曜硬式テニスB	4～7月(金曜日・14回) 午前11時～午後0時45分							
土曜硬式テニス	4～6月(土曜日・8回) 午前9時～10時45分	晴丘 テニスコート		25人	4,160円			
ソフトテニス	4～8月(日曜日・祝日・10回) 午前9時～10時45分	城山 テニスコート	小学5年生以上	30人	5,200円	4月13日 (月)		
キックボクシング テクニク& パワーエクササイズ	4～7月(月曜日・15回) 午後3時30分～4時20分	総合体育館 剣道場	15歳以上 (中学生を除く)	各回 20人	1回 600円	各開催日の 1週間前～当日		

第Ⅰ期

教室名	とき	ところ	対象者	定員	費用	申込期限
ひよこクラブ 親子あそび	4～7月(木曜日・12回) 午前9時～9時50分	総合体育館 武道場	ヨチヨチ期～ 1歳児と保護者	各 20組	各 6,240円	3月31日 (火)
コアクラブ 親子あそび	4～7月(木曜日・12回) 正午～午後0時50分		2カ月～ハイハイ期の 子と保護者			
親子で 産後リフレッシュヨガ	4～7月(金曜日・12回) 午前9時～9時50分		0・1歳児と 保護者			
ジュニア硬式テニス	4～6月(木曜日・8回) 午後5時15分～6時45分	城山 テニスコート	小学生	各 20人	4,160円	4月1日 (水)
キンダー総合体育	4～7月(月・水・金曜日・各10回) 午後4時～4時50分	総合体育館 アリーナ	年少～年長児		各 5,200円	
火曜親子リズムミック	4～7月(火曜日・12回) 午前10時～10時50分	総合体育館 武道場	2・3歳児と 保護者	各 30組	各 6,240円	4月1日 (水)
金曜親子リズムミック	4～7月(金曜日・12回) 午前10時～10時50分					
キッズ総合体育	4～7月(金曜日・10回) 午後5時～5時50分	総合体育館 アリーナ	小学 1～3年生	各 20人	各 5,200円	4月2日 (木)
ジュニアバレーボール	4～7月(月曜日・10回) 午後5時～5時50分		小学 3～6年生			
ジュニア ショートテニス	4～7月(水曜日・12回) 午後5時～6時30分		年長～ 小学6年生	30人	各 6,240円	
ジュニア卓球	4～7月(金曜日・12回) 午後5時～6時45分	総合体育館 卓球室	小学生	各 20人	5,200円	4月13日 (月)
子ども身体能力 向上運動	4～7月(月曜日・10回) 午後5時10分～6時	総合体育館 武道場	年長～ 小学4年生			
スイング&スロー トレーニング	4～7月(月曜日・15回) 午後3時30分～4時50分	総合体育館 アリーナ	小学生以上	各回 30人	1回 100円	各開催日の 1週間前～当日
なわとび教室	4～7月(金曜日・10回) 午後6時～6時50分		年中～ 小学6年生			

全期

教室名	とき	ところ	対象者	定員	費用	申込期限
ジュニアサッカー	4～2月(土曜日・祝日・18回) 午後1時～3時 ※会場は開催日により 異なります。	●南グランド ●晴丘運動広場 ●旭ヶ丘運動広場	小学 3～6年生	20人	各 9,360円	3月28日 (土)
ミニ バスケットボール	4～3月(土曜日・18回) 午前9時～10時45分	総合体育館 アリーナ	小学 4～6年生	40人		
ジュニア陸上	4～10月(土曜日・12回) 午後5時30分～7時15分	南グランド	15歳以上 (中学生を除く)	各 20人	各 6,240円	4月18日 (土)
ランニング	4～10月(土曜日・12回) 午後7時～8時45分					
弓道	5～7月(土曜日・10回) 午前10時～正午	城山弓道場	中学生	15人	5,200円	4月25日 (土)

スポーツ教室体験会 (3月1日(日) 午前10時から申込受付開始)

教室名	とき	ところ	対象者	定員	費用	申込期限
子ども身体能力 向上運動	3月30日(月) 午後5時15分～6時	総合体育館 武道場	年長～ 小学4年生	先着 20人	無料	3月28日 (土)