

令和5年度

あさひ健康  
マイスター  
チャレンジ  
対象事業

# スポーツ教室受講者募集

申し込み・問い合わせ先／総合体育館 ☎54-2733

## 共通事項

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)。最終日は午後5時まで
その他	詳細は、ホームページ(右記二次元コード)をご覧ください。



## 前期

教室名	申込期限
●フィットネスウォーキング(月曜) ●健康体操(火曜) ●いきいきウォーキング&筋トレ(月曜) ●健康太極拳(月曜) ●心とからだにやさしいリズム体操(火曜)	3月13日(月)
●はじめてヨガ(火曜) ●はじめてヨガ(木曜)	3月14日(火)
●卓球(火曜) ●卓球(土曜)	3月18日(土)
●南国フラダンス(木曜) ●バランスボールで体幹運動(木曜) ●バドミントン(木曜)	3月23日(木)
●ピラティス(火曜) ●疲労回復ヨガA(金曜) ●疲労回復ヨガB(金曜) ●爽快エクササイズ(金曜) ●リンパエクササイズ(金曜) ●硬式テニス(土曜) ●ソフトテニス(日曜・祝日)	3月24日(金)
●硬式テニスA(金曜) ●硬式テニスB(金曜)	3月27日(月)
●キックボクシングテクニック&パワーエクササイズ(月曜) ●キックミットサーキット×クロスフィット(水曜)	各開催日の 1週間前~当日

対象者 ●卓球(火曜)／中学生以上 ●ソフトテニス／小学5年生以上 ●その他の教室／18歳以上(高校生を除く)

## 第I期

対象者	教室名	申込期限
0・1歳児	●コアラくらぶ親子あそび(木曜) ●ひよこクラブ親子あそび(木曜) ●親子で産後リフレッシュヨガ(金曜)	3月28日(火)
2・3歳児	●親子リズムミック(火曜) ●親子リズムミック(金曜)	3月30日(木)
5・6歳児	●キンダー総合体育(月曜) ●キンダー総合体育(水曜)	3月26日(日)
5歳児~小学生	●特訓コース跳び箱・逆上がり(幼児の部・小学生の部、金曜)	
小学生	●ジュニア硬式テニス(水曜)	3月27日(月)
	●ジュニアバレーボール(月曜) ●ジュニアバドミントン(水曜)	
	●ジュニア卓球(金曜)	

## 全期

対象者	教室名	申込期限
小学生	●ジュニアサッカー(土曜・祝日)	4月 1日(土)
	●ミニバスケットボール(土曜)	4月30日(日)
	●ジュニア陸上(土曜)	4月17日(月)
中学生以上	●ランニング(土曜)	4月24日(月)
高校生以上	●弓道(土曜)	

