

# 平成29年度 前期大田総合体育館スポーツ教室のご案内

お待たせしました！！みんなで楽しくスポーツやりませんか？ご家族での参加も大歓迎です。

教室名	開催日・曜日・回数	時間	対象	定員(人)	参加料(円)	内容
ジュニア卓球	4月8日～土曜日12回	10:00～11:30	小学生	15	3,780	卓球を通してスポーツの楽しさを知り、たくましい心と体を養い仲間作りを進めます。
器械体操 A	4月8日～土曜日12回	12:45～13:45	年長～小1	20	3,780	器械体操につながる運動遊びをします。
器械体操 B		14:00～16:00	小2～小6	40	3,780	マット、跳び箱、鉄棒の運動をします。
器械体操 C		16:00～17:30	強化指定選手	25	3,780	県大会出場を目指した運動をします。
ジュニア柔道	4月8日～土曜日12回	18:00～19:30	小学生 中学生	20	3,780	柔道を通して、たくましい心と体づくりをねらいとし礼儀作法も身につけます。
ジュニアテニス	4月8日～土曜日12回	13:30～15:00	小学生 中学生	30	3,780	錦織圭選手が松江のJrテニス教室出身なのはご存知ですか？我こそは(わが子)という方、ぜひお待ちしております！！
ジュニアソフトテニス	4月8日～土曜日12回	10:00～12:00	小学生	30	3,780	ソフトテニスを通じて元気でたくましい心と体づくりをねらいます。
ジュニアバドミントン	4月15日～土曜日12回	15:00～17:00	小学生4～6 中学生	20	3,780	バドミントンを通してスポーツを楽しみ仲間づくりや体力づくりを進めます。男子も大歓迎です。
キッズ運動遊び	4月13日～木曜日12回	16:30～17:30	満3歳～ 小学校就学前	15	3,780	運動遊びを中心にゲーム生活からおさらばしましょう！！小さい時からからだをしっかりと動かして遊びましょう。
エアロビックダンス	4月15日～土曜日12回	10:00～11:30	一般男女	20	4,320	簡単な楽しいステップを混ぜながらの有酸素運動で体も心もスッキリ・・・。
3B体操	4月13日～木曜日12回	19:30～21:00	一般男女	15	4,320	3種類の用具を使用し、柔軟な体づくり、筋力アップ、代謝アップとさまざまな運動を音楽に合わせて行う健康体操です。
エンジョイテニス	4月10日～月曜日12回	10:00～12:00	一般男女	15	4,320	青空の下で一緒に汗を流しませんか？皆さんでレッツエンジョイテニス！男性の方も大歓迎です。ぜひお待ちしております！
ナイター初級テニス	4月8日～土曜日12回	19:00～21:00	中学生以上	30	4,320	日頃のストレスを運動で発散しませんか？初心者の方にお勧めの教室です。仲間をつくってワイワイやりましょう。
ナイター中級テニス	4月6日～木曜日12回	19:00～21:00	中学生以上	25	4,320	レベルアップのチャンスです！さらに楽しいテニスを求めてレッツエンジョイテニス！！
ナイターソフトテニス 大田	4月5日～水曜日12回	19:00～21:00	中学生以上	50	4,320	夜風を感じながらラケットを振って仲間をつくって楽しみましょう。
新 ナイターソフトテニス 仁摩	4月12日～水曜日12回	19:00～21:00	小学生以上	25	4,320	きょうも楽しくソフトテニス！！心地よい汗を流しましょう。
新 楽しいバドミントン	4月10日～月曜日12回	10:00～12:00	一般男女	15	4,320	ゲームを通して、バドミントンの楽しさを味わいましょう！今期から男性も大歓迎です！！
レッツバドミントン	4月7日～金曜日12回	19:30～21:00	中学生以上	20	4,320	楽しいバドミントンですよ！みんな仲良くワイワイやっています。あなたもレッツ！バドミントン！！
初級・中級卓球	4月10日～月曜日12回	19:30～21:30	中学生以上	30	4,320	卓球を楽しみながら、余裕の健康づくり、仲間をつくって楽しくやりましょう。
バウンドテニス	4月12日～水曜日12回	19:30～21:30	一般男女	25	4,320	明るく！楽しく！元気よく！よい汗流してリフレッシュ！皆さんの参加をお待ちしています！
みんなでトレーニング	4月10日～月、金曜日24回	20:00～21:30	一般男女	60	5,940	体力の低下は待ってくれません！自分にあった運動で姿勢改善とちよつとやそつとでへこたれない体づくり始めましょう。
リフレッシュ トレーニング	4月6日～木曜日12回	18:30～19:45	一般男女	15	4,320	日頃のストレスを運動で発散しませんか？若い方達の運動不足解消をお手伝いいたします。
新 ポールウォーキング +からだづくり	4月15日～土曜日12回	13:30～15:00	一般男女	20	4,320	ポールウォーキングで効果的な有酸素運動と体幹を高めるからだづくりで余裕のある健康体力づくり始めましょう。
新 セルフ コンディショニング	4月17日～月曜日12回	18:30～19:30	一般男女	15	4,320	頑張らない運動で自分で自分の体を整える＝セルフコンディショニングを行います。生活の中に取り入れてみませんか？
弓道	4月5日～水曜日12回	19:30～21:30	中学生以上	20	4,320	弓道の基本から学び練習を通して心身の健康づくりと仲間づくりをしましょう。
ゆうゆうトレーニング	4月5日～水曜日12回	10:00～11:30	一般男女	70	4,320	いくつになっても遅くはありません！今の自分を変えてみましょう。きっと、新しい世界が発見できると思います。
ターゲットバードゴルフ	4月7日～金曜日12回	14:00～16:00	一般男女	20	4,320	緑の芝生でナイスショット！ゴルフよりもおもしろいかも？籠入れの快感がたまらない！初心者の方、女性も大歓迎です。
氣功	4月13日～2・4木曜日12回	19:30～21:00	一般男女	15	4,320	生命のエネルギーの「氣」を養って病気の予防や治癒力を高めストレスの解消を図ります。
いきいきトレーニング	4月6日～木曜日12回	13:30～14:30	一般男女	15	4,320	姿勢を改善し正しい呼吸を行なうことで、動きやすい身体作りを目指します。楽しく笑って体を動かしましょう。
パワーリハビリ	4月14日～金曜日12回	13:30～15:00	一般男女	15	4,320	個人々にあった運動を楽しく行うことで、体力低下の改善を図り自信の回復につなげましょう。

※ 申し込み用紙は裏面です

# 平成29年度 前期 大田総合体育館スポーツ教室参加申込書

教室名 \_\_\_\_\_ 教室 参加回数 \_\_\_\_\_ 回目 保険(新規加入・加入しない) \_\_\_\_\_ No. \_\_\_\_\_

氏 名 \_\_\_\_\_ ⑩ 男・女 生年月日 T. S. H \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日満 \_\_\_\_\_ 歳 (4/1現在)

現住所 \_\_\_\_\_ TEL ( ) \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ 学校名 \_\_\_\_\_ 学年 \_\_\_\_\_

勤務先 \_\_\_\_\_ TEL ( ) \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ 保護者氏名 \_\_\_\_\_ ⑩

携帯電話 \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

指導者に伝えておきたいこと

家族割りを使う方は同一教室に参加されるご家族のお名前(ご家族1人目の方)を下の欄にご記入ください。

氏 名 \_\_\_\_\_ あなたとの続柄 ( )

ここで記入いただいた個人情報は休講連絡や教室に関する事務処理以外には使用いたしません。

.....キ リ ト リ セ ン.....

☆ 平成29年度より新しい教室が4つ仲間入りします。

☆ 平成29年度4月より教室参加料を値上げさせていただきました。

☆ 平成29年度より、家族割引いたします。

※ 家族割引は家族の2人目より1,080円の割引です。(同一教室に限ります)

☆ 講師の都合、大会・催物などの占有利用及び天候・グラウンド状況により教室を順延にする場合があります。ご了承ください。

☆ 任意のスポーツ安全保険も準備しています。

※ スポーツ安全保険料 中学生以下：800円 一般：1,850円 65歳以上：1,200円

☆ 申込方法 : 上記申込書に必要事項を明記の上、参加料を添えて大田総合体育館窓口まで直接申し込み下さい。

☆ 問合せ先 : 大田総合体育館 TEL 0854-82-6408 ・ 6774

**受付開始は、3月18日(土)の午前8:30より各教室の定員に達するまで募集します。**