



各種スポーツ教室の参加者大募集!!

	教室名	時間	初回	回数	内容	開催場所	参加枠	参加料
月	ナイトフィットネス	19:30～21:00	1/16	6回	ストレッチや筋肉のコンディションを整える運動有酸素運動やマシントレーニングも行います	研修室	一般男女15名	参加料:2,190円 講師:体育館指導員
	姿勢改善でスマートボディー	19:00～20:00	1/16	6回	筋肉のバランスを整え、正しい姿勢を目指します	研修室	一般男女20名	参加料:2,190円 講師:体育館指導員
水	カラダほぐし健康体操A	9:15～10:30	1/18	6回	ストレッチ系、トレーニング系有酸素運動初級者クラス	競技場ほか	一般男女15名	参加料:2,190円 講師:体育館指導員
	カラダほぐし健康体操B	9:15～10:30	1/18	6回	ストレッチ系、トレーニング系有酸素運動中級者クラス	競技場ほか	一般男女15名	参加料:2,190円 講師:体育館指導員
	カラダほぐし健康体操C	10:45～12:00	1/18	6回	ストレッチ系、トレーニング系有酸素運動上級者クラス	競技場ほか	一般男女15名	参加料:2,190円 講師:体育館指導員
	アクティブヨガ	19:30～21:00	1/18	6回	深く心地よい呼吸でコリや痛みを和らげ丈夫な心身にする体操です	研修室	一般男女15名	参加料:2,190円 講師:藤田智美
	バランスボールでわたしメンテナンス	10:00～11:00	1/25	毎月第4水曜日 月1回	身体を弾ませる有酸素運動は自律神経とホルモンバランスを整えます	研修室	一般男女15名	参加料:1,430円(1回) インストラクター:柄本麻紀
木	3B体操	19:30～21:00	12/15	6回	3種類の器具を使用して行う事で筋力アップ。柔軟性のある身体づくりと姿勢改善を目指します	研修室	一般男女15名	参加料:2,190円 講師:恒松幸子
金	シニアの為にマシントレーニングA	9:00～10:15	1/13	6回	マシントレーニングとストレッチで体力低下の改善を目指します	トレーニングルーム	一般男女15名	参加料:2,190円 講師:体育館指導員
	シニアの為にマシントレーニングB	10:45～12:00	1/13	6回	マシントレーニングとストレッチで体力低下の改善を目指します	トレーニングルーム	一般男女15名	参加料:2,190円 講師:体育館指導員
	やさしいハワイアンフラ	19:00～19:45	1/13	毎月第2金曜日 月1回	基本的なステップや踊りを通じて基礎代謝アップ。ストレス解消を目指す初心者向けレッスン	剣道場	一般男女15名	参加料:770円(1回) インストラクター:山根美津子
土	エアロビックダンス	10:00～11:30	1/14	6回	簡単な楽しいステップの有酸素運動です	剣道場	一般男女15名	参加料:2,190円 講師:中田博子
	ノルディックウォークキング+からだづくり	13:30～15:00	1/14	6回	2本のポールを使ったウォーキングです+20%運動消費カロリーが増えます	研修室	一般男女15名	参加料:2,190円 講師:体育館指導員
	ビギナーヨガ	19:30～21:00	1/14	6回	柔軟性を取り戻し、体幹を鍛え、体幹を磨き心身をより健やかにします	研修室	一般男女15名	参加料:2,190円 講師:藤田智美
	ジュニア柔道	18:00～20:00	12/17	6回	心と身づくりや礼儀作法を身に付けます	柔道場	小学生	参加料:1,920円 講師:市柔道連盟 吉川崇他
	キッズあそび塾	10:00～11:30	1/28	6回	小さい時にいろんな遊びを体験してみましょう	体育館ほか	満3歳～小2 30名	参加料:1,920円 講師:体育館指導員
日	ZUMBA	13:15～14:00	1/15	毎月第3日曜日 月1回	ラテン系の音楽とダンスが融合したフィットネスエクササイズ	剣道場	一般男女20名	参加料:770円(1回) インストラクター:上田早苗
	しなやかになる簡単ピラティス	11:00～11:45	1/22	毎月第4日曜日 月1回	日頃運動をしている方も苦手な方も、ローラーを使って無理なくしなやかな身体を作っていきます	剣道場	一般男女15名	参加料:770円(1回) インストラクター:黒田正子
	2本のポールでNapasaエクササイズ	13:30～14:30	1/22	毎月第4日曜日 月1回	2本のポールを使い身体をナビゲートすることで末端まで気持ちよく筋肉を使うことが出来ます	研修室他	一般男女10名	参加料:770円(1回) インストラクター:黒田正子

トレーニングサポート（毎月開催）	会場/トレーニング室	トレーニング室 個人利用料
大田市民公園 朝のさわやかウォーキング(毎月第2・4土曜日)8:45～ スタート 市民公園内周回コース		無料

○募集期間 1次募集期間 **令和4年11月28日(月)～12月15日(木)必着**

- 申し込み方法（以下いずれかの方法でお申し込みください。）
- 窓 口………体育館備え付けの申込用紙に必要事項を記入してお申込み
 - 往復はがき……申し込みは、必要事項を記入のうえ、ポストに投函(12月15日(木)必着)
 - メール………(QRコードを読み取り)から必要事項を記入
 - 現在、月1回開催のバランスボール・ハワイアンフラ・ZUMBA・しなやかになる簡単ピラティス・Napasaエクササイズに申し込まれている方の再申し込みは不要です。新規の方のみ受付です。

○必要事項
参加希望教室名
氏名(フリガナ)
住所・年齢・電話番号
など記入してください



大田総合体育館
メールアドレス

- 抽選について
- 定員を超えた場合は抽選になります(抽選の結果は、はがき・メール・電話でお知らせしますので、下記の期間内に手続きをお願いします)
 - 定員に満たない教室については**12月17日(土)**から2次募集とし、随時募集を行います。

- 参加料の納付および手続きについて
- 令和4年12月17日(土)～12月26日(月)**までに必ず手続きをお願いします(教室当日の受付は致しません)
 - (なお、月1回開催のバランスボール・ハワイアンフラ・ZUMBA・しなやかになる簡単ピラティス・Napasaエクササイズは教室受講時に参加料の納付)
 - 申し込み手続き終了後の参加料について、個人都合によるキャンセルは返金は致しませんのでご了承ください。
- ※お申込時にいただいた個人情報、本教室実施に必要な事務のために使用し、他の目的以外では使用することはありません。