

平成30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。

NO	教室名	開催日	時間	対象	定員(人)	参加料(円)	内容
1	ジュニア卓球	4月14日～ 土曜日12回	10:00～11:30	小学生	10	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。
2	器械体操 A	4月7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。
3	器械体操 B		14:00～16:00	小2～小6	50	3,780	マット、跳び箱、鉄棒の運動をします。
4	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。
5	ジュニア柔道	4月14日～ 土曜日12回	18:00～19:30	中学生以下 小学生未満は 講師と要相談	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。
6	ジュニアテニス	4月14日～ 土曜日12回	13:30～15:00	小学生 中学生	30	3,780	テニスを通じて、スポーツの楽しさや、上達の喜び、礼儀作法を学びます。
7	ジュニアソフトテニス	4月7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。
8	New キッズ運動&昔遊び	4月14日～ 土曜日12回	10:00～11:00	満3歳～ 小学校3年生	15	3,780	外遊びを中心に、いろいろな遊びを楽しみながら「動き」の引き出しを増やし、ゴールデンエイジに備えます。またおじいちゃん、おばあちゃんが昔遊んでいた道具を作って遊ぶ体験します。
9	エアロビックダンス	4月21日～ 土曜日もしくは 日曜日12回	10:00～11:30	一般男女	20	4,320	簡単な楽しいステップの有酸素運動で体も心もスッキリ…。 ※ 基本的には土曜日ですが、講師の都合により日曜日に変更する場合があります。
10	3B体操	4月12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。
11	ナイター初級テニス	4月7日～ 土曜日12回	19:00～21:00	中学生以上	30	4,320	日頃の運動不足をテニスで解消しませんか？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。
12	ナイター中級テニス	4月5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！！
13	ナイターソフトテニス	4月4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わいわい楽しみましょう。
14	楽しいバドミントン	4月9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！！
15	初級・中級卓球	4月9日～ 月曜日12回	19:30～21:30	中学生以上	25	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。
16	バウンドテニス	4月11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！
17	みんなでトレーニング	4月9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ょっとやそっとでへこたれない体づくり始めましょう。
18	New 姿勢改善	4月16日～ 月曜日12回	18:30～19:30	一般男女	20	4,320	筋肉のバランスを整え、よい姿勢に肉改造！！太りやすいことも姿勢の影響が大きいです。姿勢良くしてスマートライフ！
19	リフレッシュ トレーニング	4月12日～ 木曜日12回	18:30～19:45	一般男女	20	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。
20	ポールウォーキング +からだづくり	4月14日～ 土曜日12回	13:30～15:00	一般男女	20	4,320	ノルディック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を始めましょう。
21	セルフ コンディショニング	4月13日～ 金曜日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見ませんか？
22	弓道	4月4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。
23	ゆうゆうトレーニング	4月11日～ 水曜日12回	10:00～11:30	一般男女	100	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。
24	いきいきトレーニング	4月12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、動きやすい体づくりを目指します。楽しく笑って体を動かしましょう。
25	パワーリハビリ	4月13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む行うことで、体力低下の改善を図り自信の回復につなげましょう。
26	New ポッチャ	4月14日～ 土曜日12回	13:30～15:00	小学校4年生～ 70歳代	20	4,320	パラリンピック種目として注目のニュースポーツです。赤や青色のボールを白的に向かって投げたり、転がしたりします。
27	New ベタンク	4月14日～ 土曜日12回	15:00～16:30	中学生以上～ 高齢者まで	15	4,320	鉄球を的に向かって投げて競う、軽スポーツです。ルールが簡単で体力に自信がない方でも気軽に楽し事が出来ます。
28	ターゲットバードゴルフ	4月6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。
29	気功	4月12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「気」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。

※ 申し込み用紙は裏面です

平成30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 _____ 印 _____ 男・女 _____ 生年月日 T・S・H _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____ 歳

現住所 _____ TEL(_____) _____ - _____ 学校名 _____ 学年 _____

勤務先 _____ TEL(_____) _____ - _____ 保護者氏名 _____ 印 _____

携帯電話 _____ - _____ - _____

○ 指導者に伝えておきたいこと _____

◎ 家族割引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。

きりとり

☆ 家族割引あります。

※ 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

受付について

☆ 受付時間の短縮のため恐れ入りますが、お釣りのないようお願い致します。

3月18日(日)の午前8:30から、各教室の定員に達するまで募集いたします。