

30年度前期「市民体育館」・「浅羽体育センター」スポーツプログラム受講生募集

◎市民体育館(成人) 期間 平成30年5月～平成30年10月 全15回

プログラム名	曜日	時間	定員	内容
①はつらつ元気(おむね65歳以上)	火	8:50～9:50	25人	頭と身体と心を動かし、健康を維持・増進し、毎日健康で元気で過ごせる身体づくりを目指します。
②ソフトエアロビック		10:15～11:15	70人	ウォーキング中心で衝撃の少ないエアロビックで、年齢問わず初心者でも楽しく運動できます。
③ゆがみ矯正楽々体操	木	13:30～14:30	20人	今話題の背骨コンディショニングで身体のゆがみを整えて、腰痛・肩こり・頭痛など体調の不調を解消します。年齢・性別関係なく行えます。

受講料 ①② 5,000円(施設使用料・保険料を含む) ③4,500円(施設使用料・保険料を含む)

◎市民体育館(成人) 期間 平成30年4月～平成30年10月 全17回

④初級フラダンス	火	9:15～10:15	25人	ハワイアンのリズムで、心のいやしとリラックス。腰回り、おなか、二の腕の引き締め効果があります。
⑤ヨガ	水	10:00～11:00	25人	自分の内面と見つめ合い、柔軟性がアップし、脂肪燃焼&シェイプアップ効果、冷えが改善します。
⑥ダンベル健康体操	金	10:00～11:00	25人	脂肪燃焼はもちろん、基礎代謝をあげる体操で、骨粗しょう症予防、転倒防止に役立ちます。年齢性別関係なく楽しめます。
⑦よくばり健康フィットネス	各教室参考		10人	上記①～⑥の教室に計17回体験出来ます。あなたにピッタリの教室が見つかります。

受講料 ④～⑥ 5,000円(施設使用料・保険料を含む) ⑦6,000円(施設使用料・保険料を含む)

◎市民体育館(キッズ) 期間 平成30年4月～平成30年10月 ⑧・⑩・⑪全15回 ⑨・⑫全13回

プログラム名	曜日	時間	定員	内容
⑧親子スポーツ (就園前の2歳～3歳児と保護者)	木	9:30～10:30	20組	リズム運動、操作遊びを行い体の動かし方や、リズムの取り方を学び、運動能力の発育をサポートします。親子で楽しくおこなえます。
		10:40～11:40	20組	
⑨キッズスポーツ(年少幼児)	火	14:45～15:45	15人	マット運動を中心に、リズム運動など行い体カづくりをしていきます。
⑩キッズスポーツ(年中幼児)	木	14:45～15:45	15人	マットやボール・鉄棒などを使った運動やリズムに合わせた動き、あいさつマナーを身につけながら体カづくりをしていきます。
⑪キッズスポーツ(年長幼児)		15:50～16:50	20人	
⑫キッズダンス(年少幼児)	金	14:45～15:45	15人	音感を養っていくために、いろいろなジャンルのリズムのダンスを楽しみます。

受講料 ⑧～⑫ 5,000円(施設使用料・保険料を含む)

◎浅羽テニスコート(オムニ:砂入り人工芝) 期間 平成30年4月～平成30年7月 全10回

プログラム名	曜日	時間	定員	内容
⑬一般硬式テニス	月	19:30～21:15	25人	初心者から少しボールを打てる方までの楽しめるレッスンをを行います。

受講料 一般6,500円(施設使用料・保険料を含む)

◎浅羽体育センター 期間 平成30年4月～平成30年10月 全17回

⑭ソフトエアロビック&ヨガ	水	10:00～11:00	30人	音楽のリズムに乗って簡単に楽しめる運動と、リラックスできるヨガで運動不足とストレス解消を目指します。
---------------	---	-------------	-----	----------------------------------------------------

受講料 5,000円(施設使用料・保険料を含む)

申込開始:3月20日(火)～4月8日(日) 受付時間 午前9時～午後5時(先着順)

申込方法:教室を行う各会場にある申込用紙に必要事項を記入し、受講料を添えてお申込みください。

◇複数の教室を受講することができます。

◇希望者が少ない場合は、プログラムを開催しない可能性があります。

問・申 袋井市民体育館 ☎42-1920袋井市泉町2-7(月曜日休館)

浅羽体育センター☎23-4812 袋井市東同笠1611-5(火曜日休館)