

## 31年度前期「市民体育館」・「愛野公園」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31年5月～平成31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。
④はじめてのヨガ	金	13:15～14:15	20人	簡単なポーズから始める初心者向けのヨガ。年齢・性別関係なく行えます。

受講料 ①② 5,000円 ③④4,500円(施設使用料・保険料を含む)

### ◎市民体育館(成人) 期間 平成31年4月～平成31年10月 全17回

⑤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。
⑥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。
⑦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。
⑧よくばり健康フィットネス	各教室参考		10人	上記①～⑦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 ⑤～⑦ 5,000円 ⑧6,000円(施設使用料・保険料を含む)

### ◎市民体育館(キッズ) 期間 平成31年4月～平成31年10月 ⑨・⑩・⑪全15回 ⑫・⑬全13回

プログラム名	曜日	時間	定員	内容
⑨親子スポーツ (就園前の2歳～3歳児と保護者)	木	10:00～11:00	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キッズスポーツ(3歳児)	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力づくりをしていきます。
⑪キッズスポーツ(4歳児)	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力づくりをしていきます。
⑫キッズスポーツ(5歳児)		15:50～16:50	20人	
⑬キッズダンス(3～5歳児)	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 5,000円(施設使用料・保険料を含む)

### ◎愛野公園 期間 4月～10月 ⑭全10回

プログラム名	曜日	時間	定員	内容
⑭一般硬式テニス	水	19:30～21:00	15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行います。

受講料 ⑭8,000円(施設使用料・保険料を含む)

### ◎愛野公園 期間 平成31年4月～平成32年3月

⑮ランニングキッズJr(小学1年～3年)	火	16:00～17:00	15人	ランニングフォームの指導を行います。
⑯ジュニアソフトテニス(中学生)	水	19:45～21:15	15人	基本はもちろん、上達のサポートもしていきます。

受講料 ⑮・⑯チケット制(1枚/回)チケット料金・10枚1組10,000円(施設使用料・保険料を含む)

申込開始:3月19日(火)～4月7日(日) 受付時間 午前9時～午後5時(先着順)

愛野公園⑮～⑯のスポーツプログラムについては3月19日～年間を通して常時募集致します。

申込方法:袋井市民体育館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。

愛野公園⑭～⑯のスポーツプログラムも市民体育館での申し込みとなります。

◇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)