

市民体育館・温水プール・体育協会 2020年度 第3期スポーツ教室のお知らせ

子供スポーツ教室							
教室名	対象	指導内容	教室No	曜日	時間	定員	料金・回数
ワンパク体操	4歳以上の未就学児 ※初心者向き	子供たちの個性を伸ばしつつ基礎体力の向上を目指します。マットでの側転やその他器具を使用した様々な運動を行います。	2331	水	14:45～16:00	30名	7,200円(全12回)
ジュニアバレーボール	小学3年生～6年生	初心者を対象に基本動作(レシーブ・スパイク)の習得を目指します。	2332	水	16:30～17:45	24名	7,200円(全12回)
ジュニア卓球	小学生	初心者を対象に基本動作(フォアハンド・バックハンド)の習得を目指します。	2333	月	17:45～19:00	24名	6,000円(全10回)
ジュニアバドミントン①	小学3年生～6年生	初心者を対象に基本動作(ストローク)の習得を目指します。	2334	水	17:45～19:00	各24名	7,200円(全12回)
ジュニアバドミントン②	小学3年生～中学生	初心者から経験者までを対象に、高校生から大学生まで活躍できる選手の育成を目指します。	2335	金	17:30～18:45		
幼児体操	4歳以上の未就学児	トランポリン・マット・跳び箱・鉄棒を活用し、運動能力・バランス感覚の向上を目指します。	2336	月	14:45～16:00	各30名	6,000円(全10回)
			2337	火	15:00～16:00		6,600円(全12回)
児童体操	小学生	トランポリン・マット・跳び箱・鉄棒に慣れ、楽しく安全に運動ができるようになる事を目的とします。	2339	月	16:15～17:30	各30名	6,000円(全10回)
			2340	火	16:15～17:15		6,600円(全12回)
ベビー体操	生後2ヶ月～ハイハイまでの子と親	子供の心の発達と体の発達を促すとともに、親子のコミュニケーションを図ります。	2341	月	13:30～14:30	10組	5,500円(全10回)
親子健康体操	1歳半～3歳までの子と親	親子のコミュニケーションを図りながら健康な体作りを目指します。	2342	金	13:30～14:30	10組	6,600円(全12回)
Hip Hop ①	4歳以上の未就学児	話題のヒップホップに合わせて、基礎を中心に楽しく体を動かします。	2343	月	16:15～17:15	各20名	5,500円(全10回)
Hip Hop ②	小学生	ステップやリズムの取り方を中心に、応用を取り入れた練習を行います。	2344	月	17:30～18:45		6,000円(全10回)
Hip Hop ③	小学4年生～高校生	クラブステップやウェーブなどの習得を目指します。リズムに合わせるだけでなく、各音楽に合わせたダンスを取り入れます。	2345	土	18:15～19:30		6,000円(全10回)
中学生卓球	中学生	基本練習を中心に個々のレベルアップを図り、より実践的なプレーを身に付けます。	2346	月	19:15～20:30	20名	6,000円(全10回)

大人スポーツ教室							
教室名	対象	指導内容	教室No	曜日	時間	定員	料金・回数
シニア体操	60歳以上の男女	無理のない運動で肩こり・腰痛の改善、運動不足解消を目的とします。	2301	火	11:00～12:00	30名	6,000円(全12回)
卓球(初級)	18歳以上の一般男女 ※初心者～初級レベル	初心者を対象に基礎練習を行います。基礎体力向上を目指します。	2302	火	9:20～10:50	各24名	8,400円(全12回)
卓球(中級)	18歳以上の一般男女 ※初級～中級レベル	経験者を対象に基礎及び応用練習を行います。	2303	木	9:20～10:50		
卓球(上級)	18歳以上の一般男女 ※中級～上級レベル	実戦練習及びゲーム形式を中心に行います。	2309	木	11:00～12:30	20名	7,000円(全10回)
レディースバレーボール(初級)	18歳以上の一般女性 ※初心者～初級レベル	初心者を対象に基礎練習を行います。ゲームができるようになることを目的とします。	2304	月	9:20～10:50	各24名	7,000円(全10回)
レディースバレーボール(中級)	18歳以上の一般女性 ※初級～中級レベル	経験者を対象に基礎及び応用練習を行います。	2305	月	11:00～12:30		
レディースバドミントン(初級)	18歳以上の一般女性 ※初心者～初級レベル	初心者を対象に基礎練習を行います。ラリーができるようになることを目的とします。	2306	木	9:20～10:50	各24名	8,400円(全12回)
レディースバドミントン(中級)	18歳以上の一般女性 ※初級～中級レベル	経験者を対象に基礎及び応用練習を行います。	2307	木	11:00～12:30		
一般バドミントン	18歳以上の一般男女 ※初心者～初級レベル	初心者から経験者を対象に基礎及び応用練習を行います。	2308	水	19:15～20:45	24名	8,400円(全12回)
社交ダンス(初級・中級)	20歳以上の一般男女 ※初心者～中級レベル	基本動作の習得を中心に練習を行います。参加者との交流を深め、健康の保持・増進を目指します。	2310	水	13:00～15:00	15名	8,400円(全12回)
美ママエクササイズ	5か月～3歳までの子とお母さん	産後の体型改善・運動不足解消・肩こり・腰痛の予防を目的とします。また、お子様は室内で遊んでお待ちいただく為、安心して運動することができます。	2311	木	13:30～14:30	10名	7,200円(全12回)
大人HIP HOP	高校生～一般男女	話題のヒップホップ等を基礎から学びます。ダンスを通じて基礎体力・リズム感を高めることを目的とします。	2312	土	19:45～21:00	20名	6,000円(全10回)

健康増進プログラム							
教室名	対象	指導内容	教室No	曜日	時間	定員	料金・回数
健康エクササイズ	40歳以上の男女	ストレッチやエクササイズを中心に運動不足解消を目指します。医療機関と連携し、体組成測定器で計測します。	2361	木	15:00～16:00	15名	7,200円(全12回)
		初回・最終回は15:00～16:30、その他は15:00～16:00です。協力:特定非営利活動法人 FINE					
のびのびトリフレッシュ体操	18歳以上の一般男女	背骨を伸ばしながらゆとりとストレッチを行い、日頃の疲れを癒すとともに生活習慣病予防にもチャレンジします。	2362	木	9:30～10:30	15名	5,400円(全9回)
		開催日程	12/10, 17, 1/7, 14, 21, 28, 2/4, 11, 18				

★シンコースポーツ・体育協会 体育館(屋内)

■ 教室開催日 □ 休館日 ○ 祝日

11・12月							1月							2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
												1	2														
	11/30	1	2	3	4	5						1	2														
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	28							28	29	30	31			

大人・子供屋外教室							
【開催場所】硬式テニス(初級):文教ABコート/硬式テニス(初級・中級):錦田ABコート/キッズベースボール:長伏Aグラウンド/中学生硬式テニス:文教Cコート 硬式ジュニアテニス(ベーシック)(ステップアップ):文教ABCコート/硬式キッズテニス:硬式ジュニアテニス(マスター):文教BCコート							
教室名	対象	指導内容	教室No	曜日	時間	定員	料金・回数
硬式テニス(初級)	18歳以上の一般男女 ※初心者～初級レベル	初心者を対象に、基礎練習を行います。運動不足解消を目的とします。	2321	月	11:00～12:30	各20名	8,800円(全8回)
硬式テニス(初級・中級)	中学生～一般男女 ※初級～中級レベル (経験者のみ)	試合経験者もしくは試合ができる方を対象に基礎及び応用練習を行います。	2322	月	19:00～20:30		
キッズベースボール	小学3年生～6年生 ※初心者～初級レベル	初心者を対象に基礎練習を行います。	2350	木	16:30～17:45	20名	6,000円(全10回)
硬式ジュニアテニス(ベーシック)	小学生 ※初心者レベル	初心者を対象に基礎練習を行います。ラリーが出来るようになることを目的とします。	2351	月	17:00～18:00	各30名	5,600円(全8回)
			2352	火			7,000円(全10回)
硬式キッズテニス	4歳以上の未就学児 ※初心者レベル	初心者を対象に基礎練習を行います。基礎体力の向上を目指します。	2353	金	15:15～16:15	20名	7,000円(全10回)
硬式ジュニアテニス(ステップアップ)	小学生 ※初級～中級レベル	経験者を対象に基礎練習を行います。ステップアップを目指すクラスです。	2354	水	17:00～18:00	30名	7,000円(全10回)
硬式ジュニアテニス(マスター)	小学生 ※中級～上級レベル (経験者のみ)	経験者を対象に応用練習を行います。将来的に試合に参加できるようにすることを目的とします。	2355	金	16:45～18:00	20名	7,500円(全10回)
中学生硬式テニス	中学生	ラリーが出来る方を対象に上級テクニックの指導を行います。試合で勝つための技術力、知識の向上を目指します。	2356	金	19:00～21:00	12名	8,800円(全10回)

※サッカー教室は二日町人工芝張替え工事のため、第3期は中止とさせていただきます。

★シンコースポーツ・体育協会 屋外(テニス・野球)

■ 教室開催日 ■ 予備日 □ 休館日 ○ 祝日

12月							1月							2月							3月							
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
												1	2															
			1	2	3	4	5						1	2														
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13	
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20	
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27	
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	28							28	29	30	31				

第3期サッカー教室の開催中止について
12月から人工芝の張替工事を実施する為、第3期サッカー教室は中止とさせていただきます。楽しみにしていただいていた皆様には深くお詫言申し上げます。来年4月より再開予定となりますので、是非ともご参加賜りますよう、スタッフ一同お待ちしております。

豆知識 ～ゴールデンエイジについて～
ゴールデンエイジとは、子供の身体能力、運動能力が著しく発達する時期のことです。具体的には5～12歳(年長～小学6年生)の期間で、体の動かし方・動作・技術を短時間で覚えることができる、一生に一度だけの貴重な年代をゴールデンエイジと呼びます。遊びの延長で楽しむのびのびと運動することがとても大切です。是非この機会に、チャレンジしてみませんか？

子供水泳教室		【初心者】水に対して恐怖心のある方・水泳をこれから始める方 【中級者】クロール・背泳ぎを25m以上泳ぐことができる	【初級者】クロールを25m泳ぐことができる 【上級者】クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライを25m以上泳ぐことができる	教室No	曜日	時間	定員	回数	料金																	
キッズスイム	4歳以上未就学児	遊びを入れながら安全なプール利用法を学習します。自然と水慣れができると共に、楽しみながら自立心や協調性を育てます。 ※アームヘルパーが必要です。受付にて随時販売しております。既にお持ちの方はご購入の必要はありません。	K-0351 月 15:00~15:50 K-0361 月 16:00~16:50 K-0352 火 K-0353 水 15:00~15:50 K-0354 木 K-0355 金	各25名				各7回 9回 10回 9回 10回	1回ごと 840円																	
										ジュニアスイムⅠ	小学生低学年向き 初心者・初級者 ※月曜日は中学生まで参加可	初めて水泳を行う児童の水慣れからクロールの習得まで、楽しく基礎から学習します。	T-0371 月 17:00~17:50 T-0362 火 T-0363 水 16:00~16:50 T-0364 木 T-0365 金	各35名			7回 9回 10回 9回 10回									
																			ジュニアスイムⅡ	小学生高学年向き 初心者~中級者	クロールの習得からその他の種目(背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)の習得を目標とするクラスです。	J-0372 火 J-0373 水 17:00~17:50 J-0374 木	各35名		9回 10回 9回	
																			ジュニアスイムマスター	小・中学生・高校生向き 上級者	個人メドレーの習得を目標とするクラスです。子ども水泳教室の最終目標クラスになります。 ※クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライを各25m以上泳げるお子様が対象となります。	J-0376 土 16:30~17:20	20名			10回

大人水泳教室		【初心者】水に対して恐怖心のある方・水泳をこれから始める方 【中級者】クロール・背泳ぎを25m以上泳ぐことができる	【初級者】クロールを25m泳ぐことができる 【上級者】クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライを25m以上泳ぐことができる	教室No	曜日	時間	定員	回数	料金
レディーズスイミング	一般女性(高校生以上) 初心者~中級者	水中運動を取り入れながら水慣れ・泳ぎの基本から始めます。水泳の泳法技術習得を目標とする女性専用のクラスです。	L-0322 火 10:30~11:20	13名				9回	1回ごと 840円
レディーズスイムマスター	一般女性(高校生以上) 中級者~上級者	平泳ぎとバタフライの水泳技術の習得を目標とします。また、ドリル練習を取り入れて各泳法のフォーム矯正を行います。 ※クロールと背泳ぎが泳げる方からになります。	L-0343 水 12:30~13:20	30名			各10回		
スイムレッスン	一般男女(高校生以上) 初心者~中級者	水中運動を取り入れながら自然に泳法技術をマスターできるクラスです。基本姿勢から順にレベルアップします。	S-0383 水 19:20~20:10 S-0345 金 12:30~13:20	13名 30名					
スイムマスター	一般男女(高校生以上) 中級者~上級者	目標距離1000mの体力・泳力アップのクラスです。また、ドリル練習を取り入れ、フォームの矯正を行います。 ※クロールと背泳ぎが泳げる方からになります。	S-0384 木 19:20~20:10	13名			9回		
スイムレッスンマスター	一般男女(高校生以上) 初心者~上級者	初心者から上級者までそのレベルに合わせて、水泳技術を基礎から練習します。	S-0346 土 12:30~13:20	30名			10回		
シニア平泳ぎ	一般男女(60歳以上) 初心者~	平泳ぎ25m完泳を目指すクラスです。ゆつくりと無理のないようにレッスンします。	O-0311 月 9:30~10:20	13名				7回	1回ごと 650円
シニアスイム	一般男女(60歳以上) 初心者~	クロールから始まり、各泳法の習得を目標とするクラスです。ゆつくりと無理のないようにレッスンします。	O-0344 木 12:30~13:20	30名				9回	
膝・腰痛改善教室	60歳以上男女	水中で行えるゆつくりとした動作が中心となります。医師から運動を進められている方にオススメです。	Y-0312 火 9:30~10:20 Y-0314 木 9:30~10:20	各10名				各9回	
水中ウォーキング	一般男女	水中での正しい姿勢や歩き方を習得しながら身体を動かします。水中運動が初めての方にオススメです。	W-0335 金 11:30~12:20	20名				10回	

★プール

■ 教室開催日 □ 休館日 ○ 祝日

1月							2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					○	2		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27
24 31	25	26	27	28	29	30	28							28	29	30	31			

自由教室プログラム	体育館	ビューティーバレエEX	月	9:30~10:15	600円/回	TRYサーキット	木	12:30~13:20	840円/回
		はじめてエアロ	月・日	10:30~11:15			金	12:30~13:20	
エモーショナルエアロ	月	11:30~12:15	水	9:30~10:20					
ピラティスストレッチ	月・金	14:45~15:45	水	9:30~10:20					
ソフヨガ	月	19:10~19:55	水	9:30~10:20					
アクティブヨーガ	月	20:05~20:50	水	9:30~10:20					
天空大河~煌伎匠~	1.3.5 火	19:00~19:45	水	9:30~10:20					
	プ	TRYピクス	月	10:30~11:20 9:30~10:20	840円/回	TRYサーキット	木	12:30~13:20	
						リズムウォーキング	金	12:30~13:20	
						肩腰膝すこやか教室	水	9:30~10:20	
						かんたんアクア	水・木・金	10:30~11:20	
						アクアマスター	火・木	11:30~12:20	
						オリジナルアクア	火	12:30~13:20	
						バラエティアクア30	金	19:00~19:30	520円/回

現在は事前予約制となっております。直接窓口、またはお電話にてお申込みください。詳細につきましてはHP、または下記ご連絡先までお問い合わせください。

体育協会主催スポーツ教室		【開催場所】中学生ソフトテニス・硬式テニス: 錦田ABコート ※Tポイントカードはご利用いただけませんので、予めご注意ください。	教室No	曜日	時間	定員	料金・回数
バドミントンアカデミー	中学生~高校生	中学生~高校生の経験者を対象にスキルアップを目指します。	2383	木	19:00~21:00	24名	5,500円(全12回)
太極拳	18歳以上の一般男女 ※初心者~初級レベル	流れるような穏やかな動きで、体力向上と心身のバランスを保つことを目的とします。	2384	月	13:30~15:00	30名	4,400円(全10回)
硬式テニス	18歳以上の一般男女	初心者から経験者を対象にテニスを通じて健康の保持、増進を促すとともにテニススキルの向上を目指します。	2386	水	19:00~21:00	20名	8,800円(全8回)
空手道	小学生~一般男女	初心者から経験者を対象に基本稽古を通して体力づくりや礼儀作法を楽しく学びます。	2387	月	19:00~20:30	30名	5,500円(全10回)

窓口専用申込用紙を各受付にてご用意しております。ポスト投函不要で簡単にお申込みいただけます。

教室お申込み方法		往復ハガキに必要事項をご記入の上、	体育館 屋外教室	11月20日(金)・プール12月10日(木)必着でお申込みください。
【新型コロナウイルス感染防止の為の注意事項】	●参加当日は検温を済ませてからご来館ください。(付き添いの方もご協力ください) ●教室参加毎に体調チェックシートのご記入をお願い致します。 ●館内ではこまめな手洗い・消毒にご協力ください。 ●館内ではお客様同士の距離を適度に確保していただきますようお願い致します。 ●館内や更衣室内に長時間留まることがないように協力をお願い致します。 ●3密を防ぐため、一部教室の定員数を変更しております。	●お申込みは1枚のハガキにつき、お1人様1教室とさせていただきます。 ●健康状態に不安がある方は予め医師の許可を得てからお申込み下さい。 ●参加料金は、体育館は一括払いにて初回参加時にお支払い下さい。プールは1回ごとの支払いに変更となりました。参加当日、受付にてお支払いください。 ●教室開始後の返金は致しませんので予めご了承ください。 ●各種ラケット・野球グローブ・サッカーボールは持ち込みになります。 ●全教室返信ハガキ記載の定められた曜日、時間帯での受講となり、返信ハガキが受講の証明となりますので教室期間終了まで大切に保管してください。(プール教室は毎回ご持参ください) ●参加料金は施設利用料、傷害保険料込みとなっています。 ●市外の方もご参加いただけますが、応募多数時は抽選とし、市内の方が優先となります。 ●お申込みが募集定員より大幅に少ない時は、やむを得ず中止となる場合がございます。 ●お申し込み後にキャンセルする場合は、お早めに下記までご連絡ください。	●体育館 ●施設内ではマスクの着用をお願い致します。(教室中は任意と致します) ●共用備品は使用後にアルコール消毒を実施します。 ●教室初回は混雑が予想されるため、密を防ぐため事前支払いにご協力ください。	●プール ●更衣室内の密を防ぐため、水着を着用の上ご来館ください。 ●教室終了後、一斉に更衣室に戻りますと更衣室内が密になってしまうため、週替わりで早く退水するクラスがございます。予めご了承ください。 ●現在、2階ラウンジは閉鎖されております。教室の見学はできません。 ●現在、探暖室封鎖されております。 ●レッスン終了後シャワーを浴び身体を拭いてから更衣室にお戻りください。 ●レッスン前後の一般遊泳は当面の間ご遠慮ください。
往信用表	返信用表	返信用表	往信用表	申込者が未成年の場合 保護者の方のお名前も記入
切手 63円 〒411-0033 三島市文教町2-10-57 三島市民 体育館 温水プール	切手 63円 〒000-0000 応募者宛先 応募者氏名	切手 63円 〒000-0000 応募者宛先 応募者氏名	① ふりがな・氏名 ② 生年月日・年齢 ③ 性別 ④ 〒 住所 ⑤ 連絡先電話番号 ⑥ 希望教室名・曜日 ⑦ 前回受講した 教室名・曜日	※修正式プールペンでの ご記入はご遠慮ください
お申込みの結果を返信させていただきます。 尚、体育館・屋外教室は11月27日(金)プール教室は12月21日(月)までに返信ハガキが届かない場合はご連絡ください。 教室参加にあたりご記入いただいた情報は教室運営のみに使用し、その他の目的には一切使用致しません。また、教室終了後は破棄致します。 ご不明な点がございましたら、指定管理者までお問い合わせください。				
※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、教室開催や内容等の急な変更が発生する可能性もございます。				