

市民体育館・温水プール・スポーツ協会 2023年度 第1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。	5131	水	14:45～16:00	15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。	5132	水	16:30～17:45	各30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。	5133	月	17:45～19:00		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。	5134	水	17:45～19:00		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。	5135	金	17:45～19:00		
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。	5136	月	14:45～16:00	25名	6,000円(全10回)
			5137	火	15:00～16:00	20名	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。	5139	月	16:15～17:30	40名	6,000円(全10回)
			5140	火	16:15～17:15	25名	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。	5141	月	13:30～14:30	各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。	5142	金	13:30～14:30		6,600円(全12回)
キッズHIP HOP	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。	5143	月	16:15～17:15	20名	5,500円(全10回)
HIP HOP(ベーシック)	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。	5144	月	17:30～18:45	各25名	6,000円(全10回)
HIP HOP(アドバンス)	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。	5145	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。	5146	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。	5101	火	11:00～12:00	各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。	5102	火	9:20～10:50		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。	5103	木	9:20～10:50		20名
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。	5109	木	11:00～12:30	各30名	7,000円(全10回)
レディースバレーボール(初・中級)	18歳以上の一般女性 ※初心者～中級レベル	ゲームができるようになることを目的とし、基礎及び応用練習を行います。	5105	月	10:30～12:00		8,400円(全12回)
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。	5106	木	9:20～10:50		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。初めて教室に参加する方は経験者でも初級クラスを1期間受講してください。	5107	木	11:00～12:30		8,400円(全12回)
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。	5108	水	19:15～20:45	各15名	7,200円(全12回)
社交ダンス(初・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。	5110	水	13:00～14:30		6,000円(全10回)
美ママエクササイズ	5カ月～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。	5111	木	13:30～14:30		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。	5112	土	19:45～21:00	20名	6,000円(全10回)

健康増進プログラム 【健康エクササイズ】協力:清泉クリニック整形外科							
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。初回と最終回は医療機関と連携し、体組成測定を行います。	5161	木	15:00～16:00 ※15:00～16:30(初回・最終回のみ)	各15名	7,200円(全12回)
のびのびトリフレッシュ体操	18歳以上の一般男女	ゆっく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チャレンジします。	5162	木	9:30～10:30		5,400円(全9回)

開催日程 4/6, 13, 20, 27, 5/11, 18, 25, 6/1, 8

★シンコースポーツ・スポーツ協会 体育館(屋内)

■ 教室開催日 □ 休館日 ○ 祝日

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

大人・子供屋外教室							
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。	5121	月	11:00～12:30	各20名	8,800円(全8回)
硬式テニス(初・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。	5122	月	19:00～20:30		6,000円(全10回)
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。	5150	水	16:30～17:45		5,600円(全8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。	5151	月	17:00～18:00	各30名	7,000円(全10回)
			5152	火			
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。	5153	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。	5154	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目的とします。	5155	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。	5156	金	19:00～21:00	12名	8,800円(全10回)

子供サッカー教室							
教室名	対象	指導内容	教室No	曜日	時間	定員	料金・回数
キッズクラス	年中・年長	サッカーを通じ、幼児の心と体の成長を目指します。	5171	火	15:50～16:40	各30名	14,450円(全10回)
			5172	水			
			5173	金			
チャイルドクラス	小学1・2年生	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。	5174	火	16:45～17:45	各30名	14,450円(全10回)
			5175	水			
ジュニアクラス	小学3～6年生	小学3年生から6年生までの合同クラスになります。初心者を対象に基礎練習を行います。協調性を高め、健康の保持・増進を目指します。	5176	金	17:50～18:50	各30名	14,450円(全10回)
			5177	火			
			5178	水			
			5179	金			

★シンコースポーツ・スポーツ協会 屋外(テニス・野球・サッカー)

■ 教室開催日 ■ 予備日 □ 休館日 ○ 祝日

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

スポーツ協会主催の硬式テニス(水)は全8回のため、4/5～5/31まで開催日となり、6/7, 6/14, 6/21が予備日となります。

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
教室名	対象	指導内容	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。	K-3152 火
			K-3153 水
			K-3154 木
			K-3155 金
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	※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。	T-3162 火
		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-3163 水
			T-3164 木
			T-3165 金
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-3172 火
			J-3173 水
			J-3174 木
ジュニアスイムⅢ	小学生高学年向き 初級者～上級者	クロール・背泳ぎのフォームの矯正から始まりその他の種目(平泳ぎ・バタフライ)の習得を目標とするクラスです。 ※クロールを25m泳げるお子様からになります。	J-3175 金

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
教室名	対象	指導内容	教室No 曜日 時間 定員 回数 料金
スイムレッスン	18歳以上(高校生不可) 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-3122 火 10:30～11:20 13名
スイムマスター	18歳以上(高校生不可) 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。	S-3143 水 12:30～13:20 各30名
シニアスイム	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。ゆつりと無理のないようにレッスンします。	O-3144 木 12:30～13:20 各30名
スイムレッスンマスター	18歳以上(高校生不可) 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-3146 土 12回
膝・腰痛改善教室	60歳以上	日常生活で膝・腰に不安がある方に、無理なくできる運動で進めていく教室です。水の特性を利用し「ほくし」や「ストレッチ」を行った後、動きやすくなった身体で筋肉を動かしたり水中歩行などを、徐々に動かしやすい身体作りを目指します。	Y-3112 火 9:30～10:20 各15名
水中ウォーキング	18歳以上(高校生不可)	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-3135 金 11:30～12:20 20名

プール自由教室		自由教室はおハガキでの申し込みは不要です。									
教室名	対象	曜日	時間	定員	料金	教室名	対象	曜日	時間	定員	料金
TRYピクス	18歳以上(高校生不可)	月	10:40～11:30	各20名	各1回 840円	リズムウォーキング	18歳以上(高校生不可)	金	12:30～13:20	各20名	各1回 840円
		金	9:30～10:20					木	10:30～11:20		
オリジナルアクア	18歳以上(高校生不可)	火	12:30～13:20	各20名	各1回 840円	NEW! トレニングアクア コアトレアクア	18歳以上(高校生不可)	月	19:00～19:50	各20名	各1回 840円
かんたんアクア		水・金	10:30～11:20					水	9:30～10:20		
アクアマスター		火・木	11:30～12:20								

★プール

4月 5月 6月 7月

教室開催日 休館日 祝日

4月	5月	6月	7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	1 2 3 4 5 6	1 2 3	1
2 3 4 5 6 7 8	7 8 9 10 11 12 13	4 5 6 7 8 9 10	2 3 4 5 6 7 8
9 10 11 12 13 14 15	14 15 16 17 18 19 20	11 12 13 14 15 16 17	9 10 11 12 13 14 15
16 17 18 19 20 21 22	21 22 23 24 25 26 27	18 19 20 21 22 23 24	16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29	28 29 30 31	25 26 27 28 29 30	23 24 25 26 27 28 29
30	プール 体育館	LINE Instagram	30 31

【イベント情報】➡ 詳しくはコチラ

定期教室以外にも、随時イベント開催中！是非ご参加ください♪

最新情報や教室・イベント情報、お得な情報をGET!!

クーポンや無料券も手に入るかも！？屋外定期教室の開催状況も配信します！

スポーツ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。							
教室名	対象	指導内容	教室No	曜日	時間	定員	料金	回数	
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。	5184	月	13:30～15:00	30名	4,400円(全10回)		
中学生ソフトテニス	中学生	初心者から経験者を対象にソフトテニスの技術を身に付けます。	5185	木	19:00～21:00	各20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。	5186	水	19:00～21:00	各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。	5187	月	19:00～20:30	30名	4,400円(全10回)		

体育館自由教室		自由教室はおハガキでの申し込みは不要です。										
教室名	対象	曜日	時間	定員	料金	教室名	対象	曜日	時間	定員	料金	
ピューティーバレエEX	一般女性	月	9:30～10:30	30名	1回700円	リンパ★リラクゼーションEX	一般男女	水	15:15～16:15	各25名	1回700円	
ジョイフル★エアロ	一般男女		10:40～11:25	25名	1回600円				ベシックエアロ			19:10～19:55
ダイヤモンドプレス★ストレッチ			11:35～12:35	30名	1回700円				ダンシングエアロ			20:05～20:50
HIT(ヒート)			19:00～19:45	25名	1回600円				NEW! フローピラティス			10:45～11:30
ヨガミックス	一般男女	20:00～21:00	各30名	各1回 700円	リンパ★フレッシュEX	9:30～10:15	30名					
ピラティスストレッチ		月・金			14:45～15:45	はじめてエアロ	10:30～11:15	各25名				
						シェイプエアロ			11:30～12:15			

窓口専用申込用紙を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 3月19日(日) プール 3月12日(日) 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)
 - 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ご協力お願い致します。
 - 3密を防ぐため、一部教室の定員数を変更しております。
- 体育館
 - 入館時は極力マスクの着用をお願い致します。教室中は熱中症対策の為、適宜お客様の判断でマスクの着脱を行ってください。
 - 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。予めご了承願います。
 - 現在、採暖室はご利用できません。
 - 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泳ぎは当面の間ご遠慮ください。
- 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。また、教室初回時に指導員へお申し出ください。
 - 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回ごとのお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、お客様都合でのご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。

往信用表 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	返信用裏 記入しないでください	返信用表 切手 63円 〒000-0000 応募者宛先 応募者氏名	往信用裏 ① ふりがな・氏名 ② 生年月日・年齢・学年 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 ※修正正式ボールペンでの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、プール教室共に3月27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。

※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。

自由教室は定員制の為、事前予約制となっております。開催日程はHP内、教室案内→自由教室→スケジュールをご覧ください。

教室参加希望の方は直接窓口、またはお電話にてお申込みください。