

市民体育館・温水プール・スポーツ協会 2024年度 第1期スポーツ教室のお知らせ

長期休館のお知らせ

日頃より三島市民体育館・三島市民温水プールをご利用いただき誠にありがとうございます。
三島市民体育館は大規模改修工事の為、下記期間は市民体育館(屋内施設)が全て休館となります。

休館期間(予定)令和6年4月1日～令和7年3月31日まで

なお、弓道場・屋外施設(テニスコート・各グラウンド)・三島市民温水プールは通常通りご利用いただけます。
休館に伴い体育館屋内教室が例年より変更となります。皆様にはご不便並びに迷惑をお掛けしますが、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

大人屋外教室 【開催場所】硬式テニス(初級)(初級・中級):文教AB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。	1121	月	11:00～12:30	各20名	9,600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。	1122	月	19:00～20:30		

子供屋外教室 【開催場所】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
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。	1150	水	16:30～17:45	各20名	7,000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。	1151	月	17:00～18:00	各30名	6,400円(全8回)
			1152	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。	1153	金	15:30～16:30	20名	8,000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。	1154	水	17:00～18:00	30名	9,000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。	1155	金	17:00～18:30	20名	
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。	1156	金	19:00～21:00	12名	9,500円(全10回)

子供サッカー教室 【開催場所】南二日町人工芝グラウンド 【講師】エスパルスサッカースクールコーチ							
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。	1171	火	15:50～16:40	各30名	15,000円(全10回)
			1172	水			
			1173	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。	1174	火	16:45～17:45	各30名	15,000円(全10回)
			1176	金			
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。	1177	火	17:50～18:50	各30名	15,000円(全10回)
1178	水						
1179	金						

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 【開催場所】温水プール2階 ※都度払いとなります							
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。	1101	火	11:00～12:00	各15名	1回500円(全12回)
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。	1161	木	13:15～14:15 ※初回・最終回のみ 13:00～14:30		1回600円(全12回)

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							
教室名	対象	指導内容	教室No	曜日	時間	定員	料金・回数
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。	1185	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。	1186	水			8,800円(全8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。【開催場所】温水プール2階							
教室名	対象	指導内容	持ち物	曜日	時間	定員	料金・回数
ビューティーバレエEX	一般女性	バレエのメソッドを用いてカラダの軸と呼吸を身に付け、 本来の健康的なスタイルを作っていきます。ゆがみを整 えて姿勢を矯正し、キレイな体型を目指します。 朝のワクワクする感覚、体内からの波動を呼び戻しません か? シンプル&ダンサブルな動きで体幹の筋肉をしなや かに変化させ、あなたらしさを実感しましょう。 あなたの原石であるカラダを呼吸で磨き上げるクラスで す。1日2万～3万回行われる呼吸に意識を傾け、 内から輝くボディを目指します。	タオル ヨガマット	月	9:40～10:40	15名	1回700円
ジョイフル☆エアロ	一般男女	背骨と股関節を中心にストレッチを行い、自身の体を長 持ちさせるための怪我予防を行います。 筋トレや筋コンディショニング等を取り入れながらフロー スタイル(ポーズとポーズを繋げて流れるように)でヨガを行 います。 日常生活を送るうえで必要な筋力=「生活筋力」の向上 を目指すために東京大学教授石井先生が考案されたス ロートレーニングを実施します。	運動靴 タオル	月	10:45～11:30	10名	1回600円
ダイヤモンドプレス☆ストレッチ			月	11:35～12:35	各15名	各1回700円	
健幸ストレッチ			月	13:00～14:30			
ヨガミックス	40歳以上の男女	日常生活を送るうえで必要な筋力=「生活筋力」の向上 を目指すために東京大学教授石井先生が考案されたス ロートレーニングを実施します。	運動靴 タオル ヨガマット	月	19:00～20:00	1回500円	
生活筋力向上® ゆっくりプログラム				火	9:45～10:45 13:00～14:00		
フローピラティス	一般男女	流れるように振り付けられたピラティスの動きを音楽に合 わせて行うオリジナルエクササイズです。心と身体をリラク クスさせストレス軽減にも効果的です。	タオル ヨガマット	水	9:45～10:45 11:00～12:00	1回600円	
	木	10:00～10:45					

★健康増進プログラム 温水プール2階 (自由教室は非該当)

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

★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)

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

スポーツ協会主催の硬式テニス(水)は全8回のため、4/10～6/5まで開催日となり、6/12、19、26が予備日となります。

★体育館自由教室 温水プール2階

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

健幸ストレッチのみ 7/1、8 は非開催となります。

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。 ※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-4152 火 15:00~15:50 各40名
			K-4153 水
			K-4154 木
			K-4155 金
ジュニアスイムⅠ	小学1・2・3年生 初心者・初級者	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-4162 火 16:00~16:50 各13回
			T-4163 水
			T-4164 木
			T-4165 金
ジュニアスイムⅡ	小学4年生~中学生 初心者~上級者	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・100m個人メドレー)の習得を目標とするクラスです。	J-4172 火 17:00~17:50 各55名
			J-4173 水
			J-4174 木
			J-4175 金
			初回一括 12,350円

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	15歳以上(中学生不可) 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-4122 火 12:30~13:20 35名 S-4183 水 19:00~19:50 20名 S-4145 金
スイムマスター	15歳以上(中学生不可) 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-4143 水 12:30~13:20 各50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。ゆっくりと無理のないようにレッスンします。	O-4144 木
スイムレッスンマスター	15歳以上(中学生不可) 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-4146 土
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を進めていく教室です。水の特性を利用し「ほぐし」や「ストレッチ」を行なった後、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-4112 火 9:30~10:20 各15名 Y-4114 木
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-4135 金 11:30~12:20 20名
			1回ごと 950円
			初回一括 9,880円

★プール

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

プール自由教室 自由教室はおハガキでの申し込みは出来ません。											
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	10:30~11:20	各40名	各1回 950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40名	各1回 950円
		金	9:30~10:20								
オリジナルアクア	火	12:30~13:20									
かんたんアクア	水・金	10:30~11:20									
アクアマスター	火・木	11:30~12:20				コアトリアクア	水	9:30~10:20			
※プール自由教室はお得な回数券も販売しています。回数券:4,750円(6回分) 1回分お得!											

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17日(日) プール 3月11日(月) 必着**でお申込みください。

- 【感染症予防にご協力ください】
- 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。
 - 体育館
 - 教室中は、適宜お客様の判断でマスクの着脱を行ってください。
 - 教室初回日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。(屋外教室のみ)
 - 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。
 - 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。
- 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、一括払いにて初回参加時にお支払い下さい。自由教室は1回ごとのお支払いとなります。
 - 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	返信用裏	返信用表	往信用裏
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	記入しないでください	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・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

申込者が未成年の場合
保護者の方のお名前も記入

※修正正式ボールペンでの
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、プール教室共に4月1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。

施設運営の都合により、教室開催日や内容等急な変更が発生する可能性もございます。



屋外定期教室
開催状況
LINE/instagramより
ご確認ください



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!?

体育館・プール自由教室
詳しくはこちらをご覧ください



体育館自由教室は定員制の為、事前予約制となっております。
人数に限りがある為ご予約は1教室に対し1人1回までとし、
参加当日以降次の予約が可能となります。
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。

