



市民体育館・温水プール・スポーツ協会 2024年度第3期スポーツ教室のお知らせ



日頃より市民体育館・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。
市民体育館は大規模改修工事の為、下記期間で体育館内(屋内施設)が全て休館となっております。
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)・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は例年より変更となっております。
皆様にはご不便ならびにご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

体育館自由教室 【開催場所】温水プール2階 **△予約申し込み方法が変わります△**

12月教室開催分よりオンラインのみでのお申し込みとなります。
お電話でのご予約は出来かねますので予めご了承くださいませようお願い申し上げます。
10月・11月に利用者説明会を実施いたします。詳しくはHPをご確認ください。

会員登録・教室申し込み手順
オンライン導入説明会の日程は
右記QRコードよりご確認ください。



**自由教室新規会員登録 及び
教室申し込みはこちらから**
⇒



大人屋外教室 【開催場所】硬式テニス(初級)(初・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。	1321	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。	1322		19:00～20:30		

教室名	対象	曜日	時間	定員	料金
ビューティーバレエEX	一般女性		9:40～10:40	18名	1回700円
ジョイフル☆エアロ	一般男女	月	10:45～11:30	13名	1回600円
ダイヤモンドプレス☆ストレッチ			11:35～12:35	各15名	各1回 700円
健幸ストレッチ			13:00～14:30		
ヨガミックス			19:00～20:00		

教室名	対象	曜日	時間	定員	料金
生活筋力向上® ゆっくりプログラム	40歳以上の 男女	火	9:45～10:45	各15名	各1回 500円
			13:00～14:00		
フローピラティス	一般男女	水	9:45～10:45	各15名	1回600円
			11:00～12:00		
フローピラティス	一般男女	木	10:00～10:45		1回600円

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 / 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)・中学生硬式テニス: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。	1350	水	16:30～17:45	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。	1351	月	17:00～18:00	各30名	6,400円(全8回)
			1352				
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。	1353	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。	1354	水	17:00～18:00	30名	
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ことを目的とします。	1355	金	17:00～18:30	20名	9,000円(全10回)
中学生硬式テニス	中学生 (経験者のみ)	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。	1356	金	19:00～21:00	12名	9,500円(全10回)

★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

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

★健康増進プログラム 温水プール2階 (自由教室は非該当) 教室開催日 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 3 4 5 6 7	1 2 3 4	1	1
8 9 10 11 12 13 14	5 6 7 8 9 10 11	2 3 4 5 6 7 8	2 3 4 5 6 7 8
15 16 17 18 19 20 21	12 13 14 15 16 17 18	9 10 11 12 13 14 15	9 10 11 12 13 14 15
22 23 24 25 26 27 28	19 20 21 22 23 24 25	16 17 18 19 20 21 22	16 17 18 19 20 21 22
29 30 31	26 27 28 29 30 31	23 24 25 26 27 28	23 24 25 26 27 28 29
		30 31	30 31

子供サッカー教室 【開催場所】各クラス: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。	1371	火	15:50～16:40	各30名	15,000円 (全10回)
			1372	水			
			1373	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。	1374	火	16:45～17:45	各30名	15,000円 (全10回)
			1375	水			
			1376	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。	1377	火	17:50～18:50	各30名	15,000円 (全10回)
			1378	水			
			1379	金			

健康増進プログラム 【開催場所】シニア体操・健康エクササイズ:温水プール2階 ※健康エクササイズ初回・最終回のみ13:00～14:30

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。	1301	火	11:00～12:00	各15名	4,500円(全9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。 初回と最終回は体力測定や体組成測定を行います。	1361	木	13:00～14:00		6,000円(全10回)

スポーツ協会主催教室 【開催場所】硬式テニス:錦田ABC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	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。	1386	水	19:00～21:00	20名	8,800円(全8回)

★体育館自由教室 温水プール2階 教室開催日 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 3 4 5 6 7	1 2 3 4	1	1
8 9 10 11 12 13 14	5 6 7 8 9 10 11	2 3 4 5 6 7 8	2 3 4 5 6 7 8
15 16 17 18 19 20 21	12 13 14 15 16 17 18	9 10 11 12 13 14 15	9 10 11 12 13 14 15
22 23 24 25 26 27 28	19 20 21 22 23 24 25	16 17 18 19 20 21 22	16 17 18 19 20 21 22
29 30 31	26 27 28 29 30 31	23 24 25 26 27 28	23 24 25 26 27 28 29
		30 31	30 31

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 【初級者】クロールを25m泳ぐことができる方
 【中級者】クロール・背泳ぎを25m以上泳ぐことができる方 【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方

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-4352	火	15:00~15:50	各40名	9回	初回一括 8,550円
			K-4353	水			各10回	初回一括 9,500円
			K-4354	木				
			K-4355	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-4362	火	16:00~16:50	各50名	9回	初回一括 8,550円
			T-4363	水			各10回	初回一括 9,500円
			T-4364	木				
			T-4365	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-4372	火	17:00~17:50	各50名	9回	初回一括 8,550円
			J-4373	水			各10回	初回一括 9,500円
			J-4374	木				
			J-4375	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 【初級者】クロールを25m泳ぐことができる方
 【中級者】クロール・背泳ぎを25m以上泳ぐことができる方 【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方

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-4322	火	12:30~13:20	35名	9回	1回ごと 950円
			S-4383	水	19:00~19:50	20名		
			S-4345	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25m以上泳げる方からになります。	S-4343	水	12:30~13:20	各50名	各10回	1回ごと 950円
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-4344	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-4346	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で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して、徐々に動かしやすい身体作りを目指します。	Y-4312	火	9:30~10:20	各15名	9回	初回一括 6,840円
			Y-4314	木			各10回	初回一括 7,600円
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-4335	金	11:30~12:20	20名	各10回	初回一括 7,600円

フール自由教室

※自由教室はハガキでのお申し込みはできません。お得な回数券を販売しています → 4,750円(6回分)1回分お得!!

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	金	9:30~10:20	各20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20名	各1回 950円
オリジナルアクア		火	12:30~13:20			トレーニングアクア		木	10:30~11:20		
かんたんアクア		水・金	10:30~11:20			コアトレアクア		水	9:30~10:20		
アクアマスター		火・木	11:30~12:20								

★プール教室 教室開催日 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 3 4 5 6 7	5 6 7 8 9 10 11	2 3 4 5 6 7 8	2 3 4 5 6 7 8
8 9 10 11 12 13 14	12 13 14 15 16 17 18	9 10 11 12 13 14 15	9 10 11 12 13 14 15
15 16 17 18 19 20 21	19 20 21 22 23 24 25	16 17 18 19 20 21 22	16 17 18 19 20 21 22
22 23 24 25 26 27 28	26 27 28 29 30 31	23 24 25 26 27 28	23 24 25 26 27 28 29
29 30 31		29 30 31	30 31

体育館教室申し込み

下記QRコードを読み取り、オンライン申し込みにご協力ください。

申込期間: 10/15(火)~11/17(日)

オンライン申し込みが困難な方は、往復ハガキに必要事項をご記入の上
11月17日(日)必着でお申し込みください。
 ※体育館での往復ハガキ・窓口専用申し込み用紙のご用意はございません。
 12月1日(日)までにオンラインの方は返信メール、往復ハガキの方は返信ハガキが
 届かない場合はご連絡ください。
 往復ハガキへの記載事項は下記プール申し込み案内をご覧ください。
 また、今回より往復ハガキでお申し込みの方もメールアドレスの記載が必要となります。
 メールアドレスをお持ちでない方は往復ハガキに「無し」とご記入ください。

定期教室
新規会員登録



会員登録手順・申し込み手順は
下記QRコードよりご確認ください。



フール教室申し込み

往復ハガキ または 窓口専用申込用紙に
必要事項をご記入の上お申し込みください。

12月4日(水)必着

往信用表	返信用表
切手 85円 〒 411-0033 三島市文教町2-10-57 三島市民温水プール	返信用表 切手 85円 〒〇〇〇-〇〇〇〇 応募者住所 応募者氏名
	記入しないでください

返信用表	往信用表
切手 85円 〒〇〇〇-〇〇〇〇 応募者住所 応募者氏名	往信用表 ①ふりがな・氏名 ※未成年の場合保護者の氏名も記入 ②生年月日・年齢・学年 ③性別 ④郵便番号・住所 ⑤連絡先電話番号 ⑥メールアドレス(体育館は必須) ⑦希望教室名・曜日 ⑧前回受講した教室名・曜日

お申し込みの結果はハガキを返送させていただきます。プール教室は12月17日(火)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いたしません。また、教室終了後は破棄いたします。

おねがい

- 【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いたします。
 - ・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をお願いいたします。
 - 体育館
 - ・教室初回日は混雑が予想されるため、事前支払いにご協力ください。
 - プール
 - ・更衣室内の混雑を防ぐため、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。
 - ・ロッカーが100円玉リターン式となっております。100円玉のご用意をお願いいたします。
 - お申し込みは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し込みください。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ください。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いた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。
 - ハガキでお申し込みされた方は、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。
 - お申し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、お早めに体育館・プールまでご連絡ください。

HP 体育館 プール SNS LINE Instagram

屋外定期教室
開催状況
LINE/Instagramより
ご確認ください

☆ HPでもイベント情報をcheckしよう ☆

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!?