

令和4年度みんなのスポーツ(後期教室) 受講生募集

- ◆申込受付期間 8月22日(月)～8月26日(金)
※初日は9:00受付開始。定員になり次第締め切り
- ◆申込方法
 - ・問い合わせ先に電話
 - ・問い合わせ先に直接申し込み
 - ・インターネットより申し込み(LoGoフォーム)

- ◆その他
 - ・代理申請は原則不可です。
 - ・一度申し込みされますと取り消しはできません。
 - ・コーちゃん健康マイレージ2ポイント事業です。



LoGoフォームQRコード
みんなのスポーツ教室(後期)、
ジュニアスポーツクラブ(硬式野球)申込

◆問い合わせ先 市民活動センター(鷺津1293-4) TEL 576-8560

講座名	曜日	時間・会場	定員・対象	参加料	持ち物	内容
ピラティス	9月6日(火)～ 11月8日(火)	13:30～14:30	30人	3,000円	ヨガマット または行 楽シート	マットの上で身体の土台となる体幹の骨(骨盤・ 背骨・肩甲骨)周りの筋肉を鍛えて柔軟性を養 いましょう。 【講師】藤野 美保子
	【火曜日】全10回	アメニティプラザ	一般			
きゅっとボディ ストレッチ	9月6日(火)～ 11月8日(火)	19:30～20:45	30人	3,000円	体育館 シューズ	ストレッチ体操や筋力トレーニングで健康を保つ ための体の動かし方を身につけ、体を動かす習 慣をつけましょう。 【講師】伴 享世
	【火曜日】全10回	アメニティプラザ	一般			
バランスボール エクササイズ	9月2日(金)～ 11月25日(金) ※10月21日、11月4日、 11日は休講	19:30～20:30	30人	3,000円	体育館 シューズ バランス ボール	大きなボールを利用したトレーニングで筋力の 衰えを予防し、遊び気分で楽しくエクササイズし ましょう。 【講師】鈴木 孝則
	【金曜日】全10回	アメニティプラザ	一般			

※5月に募集を実施した「少年卓球教室」(6月～3月実施、3年生以上の小学生対象)についても、教室の途中からの参加になりますが、9月からの受講が可能です。詳細はお電話にてお問い合わせください。

令和4年度ジュニアスポーツクラブ募集

- ◆申込受付期間 8月22日(月)～8月26日(金)
※初日は9:00受付開始。定員になり次第締め切り
- ◆申込方法
 - ・問い合わせ先に電話
 - ・問い合わせ先に直接申し込み
 - ・インターネットより申し込み(LoGoフォーム)

- ◆その他
 - ・代理申請は原則不可です。
 - ・一度申し込みされますと取り消しはできません。



LoGoフォームQRコード
みんなのスポーツ教室(後期)、
ジュニアスポーツクラブ(硬式野球)申
込

◆問い合わせ先 市民活動センター(鷺津1293-4) TEL 576-8560

講座名	曜日・時間	会場	定員・対象	参加料	持ち物	内容
硬式野球	9月7日(水)～ 3月11日(土)	湖西運動公園	30人	会費 3,500円/月	スパイク、グ ローブ等の 野球用具	高校入学後、硬式野球部への入部を希望して いる中学生を対象に練習を行います。 ※定員を超える募集があった場合は、3年生を 優先させていただきます。 【講師】駒澤 俊明、山内 伸悟他
	9月～12月 毎週水曜日 19:00～21:00 第2・4土曜日 13:00～17:00					
	1月～3月 毎週土曜日 13:00～17:00		中学生のみ			