

令和7年度みんなのスポーツ受講生募集

○ スポーツ・生涯学習課主催 スポーツ教室(前期)

◆ 申込受付期間 令和7年5月1日(木) ～ 5月9日(金)8時30分～17時15分

※初日は9:00受付開始。

※定員になり次第締め切り

※電話、直接申込の場合は3日(土)、4日(日)、5日(月)、6日(火)を除く。

◆ 申込方法

- ・問い合わせ先に電話で申し込み
- ・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)
- ※右の二次元コード読み取り



←LoGoフォームQR
コード
みんなのスポーツ教室
(前期)

◆ 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。
- ・申込後のキャンセルはできません。
- ・参加費は申込後にご案内通知とともに納付書を郵送いたします。
納付期限内までに金融機関またはスポーツ・生涯学習課でお支払いください。
- ・大雨・暴風警報等の気象状況により中止する場合があります。

◆ 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 (予定)	時間・会場	定員・対象	参加料	持ち物	内 容
スロー エアロビック	6月2日(月)～ 10月6日(月) ※7月～8月、9月15日を 除く 【月曜日】全10回	13:30～14:30	30人	3,000円	体育館 シューズ	身近な音楽を使って行う体に優しい運動です。ゆっくりと気持ちよく動きましょう。 【講師】 松下 栄子
		アメニティプラザ	一般			
ボクシングエアロ	6月6日(金)～ 8月8日(金) 【金曜日】全10回	19:00～20:30	30人	3,000円	体育館 シューズ ヨガマット	エアロビクスのステップにキックとパンチを取り入れたエクササイズで、気持ちいい汗を流しましょう。 【講師】 渡邊 真弓
		アメニティプラザ	一般			
ピラティス	6月11日(水)～ 8月13日(水) 【水曜日】全10回	19:30～20:30	30人	3,000円	ヨガマット または行楽 シート	ピラティスは、骨格を支えるインナーマッスルの「筋力と柔軟性」をバランス良く養うトレーニング法です。基本を学びながら身体を整えていきましょう。 【講師】 藤野 美保子
		アメニティプラザ	一般			
きゅっとボディ ストレッチ	6月3日(火)～ 8月5日(火) 【火曜日】全10回	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
		アメニティプラザ	一般			
ジュニア卓球	6月14日(土)～ 3月14日(土) ※7月26日、8月を除く 【第2・4土曜日】全16回	17:00～19:00	20人	3,000円	体育館 シューズ 卓球 ラケット	初心者歓迎！卓球用具の正しい取り扱い方を覚え、卓球の基礎技術を楽しく習得しましょう。 【講師】 湖西卓球協会 ※特別講師 デンソー女子卓球部
		勤労者体育 センター	小学生 3～6年			