

# 令和6年度みんなのスポーツ受講生募集（前期）

◆申込受付期間 5月1日(水)～5月10日(金)  
※初日は9:00受付開始。定員になり次第締め切り

◆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。  
・コーチちゃん健康マイレージ2ポイント事業です。

◆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  
・インターネットにより申し込み(LgGo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)

◆問い合わせ先 湖西市スポーツ・生涯学習課 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
スローエアロビック	6月3日(月)～ 9月9日(月) ※7月15日、8月を除く 【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。 ゆつ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7日(金)～ 8月9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5日(水)～ 8月7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」をバランスよ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4日(火)～ 8月6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8日(土)～ 3月8日(土) ※10月26日、11月23日、12月28 日を除く 【第2・4土曜日】全16回	17:00～19:00	35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			
ラージボール 卓球	6月3日(月)～ 8月19日(月) ※7月15日、8月12日 を除く 【月曜日】全10回	13:00～15:00	20人	3,000円	体育館 シューズ ラージボール ラケット	ラージボールは卓球よりラリーが続きやすく、初 心者でも高齢者でもすぐに楽しめます。基本を 習得しましょう。 【講師】本木 厚子、山本 庄吾
		新居体育館	一般			