

# 裾野市民体育館 スポーツ教室のご案内

## ★ スポーツ教室内容

		時間	定員	開催数	参加費	教室内容	教室開催日		
【持ち物】室内シューズ・運動着・タオル・飲み物 ※18歳以上が対象の教室は、大学生からとなります。							4月	5月	6月
生き生き健康体操	月	11:00～12:00	20名	9回	4,950円	40歳以上の男女 ロコモティブシンドローム予防を目的とし、日々の生活に取り入れやすい運動や脳を活性化させる体操を行います。	5・19・26	3・17・24・31	7・28
エンジョイリズム	木	9:30～11:00	50名	8回	4,000円	18歳以上の男女 リズム運動を通じて、運動不足の解消・ストレス発散・筋力アップを目的とした教室です。	8・22	13・20・27	3・10・24
ストレッチタイム	金	13:00～13:50	25名	10回	7,000円	体力に自信がない方でも気軽に参加できる、簡単なストレッチを行う教室です。	2・9・23・30	14・21・28	4・11・25

		時間	定員	開催数	参加費	教室内容	教室開催日		
【持ち物】室内（室外）シューズ・運動着・タオル・飲み物							4月	5月	6月
親子エクササイズ	月	13:00～14:00	15組	9回	5,400円	親子でコミュニケーションを取りながら身体を動かし、運動遊びのプログラムです。	5・19・26	3・17・24・31	7・28
ZUMBA Kids	火	16:00～17:00	25名	12回	8,400円	小学1年生から6年生を対象とし、ZUMBA MUSICをこども向けにデザインしたプログラムです。体を大きく動かすエネルギッシュな教室です。	6・13・20・27	4・11・18・25	1・8・15・22
はつらつキッズ	水	15:00～16:00	25名	11回	5,500円	年少から小学1年生を対象とし、遊びながら楽しく体を動かす教室です。	7・14・21・28	12・19・26	2・16・23・30
ジュニアダンス(初級)	水	16:00～17:00	25名	11回	7,700円	小学生を対象とし、話題のヒップホップを基礎から学びます。ダンスを通じて基礎体力、リズム感を養います。	7・14・21・28	5・12・19・26	2・16・23
初心者テニス教室	水	17:00～18:00	15名	7回	5,600円	小学4年生から6年生の初心者を対象とし、基本練習を行います。基礎体力の向上を目的とします。	7・14・21・28	12・19・26	予備日 2・9・16・23・30
キッズダンス	木	16:15～17:15	25名	9回	6,300円	4歳以上の未就学児を対象とし、話題のヒップホップを基礎から学びます。ダンスを通じて基礎体力、リズム感を養います。*	8・22・29	13・20・27	3・10・24
ジュニアダンス(中級)	木	17:30～18:30	25名	9回	6,300円	小学生を対象とし、話題のヒップホップを基礎から学びます。ダンスを通じて基礎体力、リズム感を養います。*	8・22・29	13・20・27	3・10・24

### 1. 教室申込み方法

裾野市民体育館受付で申込みを行います。

先着順の申込みといたします。

申込期間：2021年3月3日（水）から3月20日（土）営業終了まで。

### 2. 参加申込み要領

『申込み書』に必要事項を記入し、申込みをお願いいたします。

### 3. 二次募集の実施

定員に達しないコースがあった場合は二次募集のご案内をいたします。（先着順）

※申込者数が5名に満たないコースは、開催しない場合がありますのでご了承ください。

※ご連絡の際は、番号をお確かめの上、お掛け間違いのないようお願いいたします。

〒410-1113 裾野市稲荷24番地 裾野市民体育館〔電話〕055-993-0303