

湖西市スポーツ施設（新居体育館・勤労者体育センター） 教室案内

【新居体育館】

運動教室												
教室名	対象	内容	教室No	曜日	時間	定員	料金					
ジュニアかけっこ教室	幼児	「走るは楽しい」をテーマに、ミニハードルやラダーなど様々なツールを使って実施します	1101	土曜日	9:30~10:15	15名	1,500円/月(週1回)					
	児童		1102		10:30~11:15	15名	2,000円/月(週2回)					
	開催日程		土曜日⇒8/6・20・27、9/3・17・24、10/8・15・22・29、11/5・12・19・26									
すこやかキッズ体操	児童	子供の体力及び運動能力を伸ばすための体操です。動物のまね動作や走る、跳ぶ、投げる等の基礎的動作に遊びの要素を加え楽しく行います。	1103	水曜日	15:00~17:00	20名	5,850円/期(全9回)					
開催日程		7/13・20・27、8/3・17・24、9/7・14・21										
ジュニア卓球教室	小学3年~ 中学3年	楽しく卓球が上達する技術を身に付けよう!	1104	月曜日	17:30~18:30	15名	8,000円/期(全10回)					
開催日程		8/22・29、9/5・12・26、10/3・17・24・31、11/7										
大人の卓球教室(初級)	20歳以上	基本的な動作を習得しよう!	1105	水曜日	13:45~14:45	20名	800円/回(全12回)					
開催日程		8/24・31、9/7・14・21・28、10/5・12・19・26、11/2・9										
こあらっこと運動教室	体育	年中・年長	マット・とび箱・鉄棒・ボール・なわ・ゲーム等様々な動きを取り入れ、年齢・スキルに応じたプログラムで楽しい活動を進めていきます	1106	水曜日	16:00~17:00	20名	4,400円/月				
		小学1年~3年		1107		17:00~18:00						
		小学4年~6年		1108		18:00~19:00						
	新体操	年中・年長	柔軟性、リズム感を身につけ、手具のボール・フープ・リボン・なわ等を使って美しく技を表現できるよう練習していきます	1109	水曜日	16:00~17:00	15名	4,400円/月				
		小学1年~3年		1110		17:00~18:00						
		小学4年~6年		1111		18:00~19:00						
	器械体操	小学4年~6年	様々な跳び方を習得し、膝や足首の柔軟性、バランス感覚、身体の協調性を身につけていきます	1112	金曜日	18:00~19:00	15名	4,400円/月				
		バドミントン		小学1年~3年		1113			月曜日	17:00~18:00	15名	4,400円/月
				小学4年~6年		1114				18:00~19:00		

※こあらっこと運動教室に関しては、『教室参加申込書』が受付窓口にありますので、ご記入の上、直接持ってきていただくか、FAXにてお申込みください。申込は先着順、定員になり次第締め切ります。月途中の入会の場合でも1カ月分の月会費がかかります。

開催日程【こあらっこと運動教室】

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

【勤労者体育センター】

運動教室							
教室名	対象	内容	教室No	曜日	時間	定員	料金
ジュニアかけっこ教室	幼児	「走るは楽しい」をテーマに、ミニハードルやラダーなど様々なツールを使って実施します	3101	木曜日	17:00~17:45	15名	1,500円/月(週1回)
	児童		3102		18:00~18:45	15名	2,000円/月(週2回) 3,000円/月(週3回)

開催日程

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

【新居体育館】

フィットネス教室							
教室名	対象	内容	教室No	曜日	時間	定員	料金
子連れヨガ	18歳以上の成人	子供を連れてきても楽しめるヨガでカラダもリフレッシュ!	1115	月曜日	9:15~10:15	15名	700円/回
Basicヨガ	16歳以上	呼吸に合わせたゆったりとした動きの中で心と身体を整え、気持ちをリフレッシュしたい方にオススメ	1116	月曜日	10:30~11:30	15名	2,400円/月 800円/回
脂肪すっきりエアロ	16歳以上	様々なステップに上半身の動きを組み合わせ楽しく身体を動かしましょう	1117	水曜日	13:00~14:00	15名	2,400円/月 800円/回
体幹☆ヨガ	16歳以上	バランス系、筋力系のヨガのポーズを用いて体の軸である「体幹」を意識したエクササイズプログラム	1118	水曜日	9:30~10:45	15名	700円/回
骨盤矯正☆ヨガ	16歳以上	骨盤周辺の筋肉を鍛え、血行促進、ヒップアップ、腰痛予防、自律神経の調節を行うクラスです。	1119	水曜日	14:30~15:30	15名	600円/回
疲労回復ヨガ	16歳以上	全身をバランスよく、ダイナミックに動かし巡りを改善し、余計なものを溜め込まない身体づくりを目指します。	1120	金曜日 (第2・第4)	13:00~14:00	15名	600円/回
ZUMBA®	18歳以上	世界中の音楽を使って身体を動かすダンスエクササイズ! ダンス経験、リズム感がなくてもOK! 音楽を楽しんで身体を動かしていきましょう!	1121	水曜日	11:00~12:00	15名	600円/回
すらり背骨ヨガ	18歳以上	体の要となる「背骨」を中心にヨガのポーズを取り入れながらすらりと伸びやかに広がる体を目指します。背骨を整えすらり美人! 心が喜ぶ体を感じてみよう!	1122	木曜日	10:00~11:00	10名	600円/回
体幹エクササイズ	16歳以上	体幹をしっかりと鍛えいつでもキレイな姿勢を維持できる、誰でも始められる優しいエクササイズです。	1123	火曜日	13:30~14:30	15名	500円/回
楽しくノルディックウォーク	16歳以上	通常のウォーキングに比べ40%も運動効果が高く、膝腰への負担は少ない。安全で効率的な有酸素運動	1124	木曜日	9:45~11:00	15名	300円/回

開催日程予定【フィットネス教室】

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

【申込方法】

①窓口にてお申込みの場合
「申込用紙」をご記入。

②はがきにてお申込みの場合
「官製はがき」に必要事項をご記入の上、
右記申込場所へご郵送下さい。

【申込期間】

令和4年7月10日(日)~7月25日(月)必着

※教室の期の途中参加も可能となります。

【申込場所】

新居体育館
〒431-0303 湖西市新居町浜名522-1

勤労者体育センター → ジュニアかけっこ教室(木曜日)
〒431-0442 湖西市古見1067-3

【注意事項】

- ・定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。市内の方優先となります。
- ・抽選の場合は、落選者のみに電話連絡致します。
- ・1教室につき1枚の用紙記入となります。
- ・教室料金のお支払いは初回日一括払いとなります。
- ・フィットネス教室は、教室開催日に受付にて支払いとなります。
- ・お申込みが大幅に少ない時は、中止となることがございます。
- ・教室開始後の返金は致しませんので、予めご了承ください。

【はがき記入内容】

はがき 表	はがき 裏
〒431-0303 湖西市新居町浜名522-1 新居体育館	① 教室名/教室No ② 曜日/時間 ③ 氏名(フリガナ) ④ 保護者氏名 (受講者が未成年の場合) ⑤ 住所 ⑥ 生年月日/年齢 ⑦ 連絡先(電話番号) ⑧ 緊急連絡先(電話番号)
または 〒431-0442 湖西市古見1067-3 勤労者体育センター	