

緑スポーツセンター R3年度 ～第3期スポーツ教室～

＜お申込＞ 12月2日(木)9:00～12月15日(水)12:00まで ※1

＜抽選発表＞ 12月23日(木)12:00以降

- ※1 施設窓口・電子申請・電話にて申込み
(通常、新規の方の申込みは施設窓口のみとさせて頂いておりますが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、電話申込みも可とさせて頂きます)
- ※2 託児…対象:2歳～未就学児
- 保険料を含みます
 - 定員を超える申込みがある場合抽選
 - 内容につきましては若干の変更の可能性がございます。ご了承ください。

＜お願い＞
当選された教室は必ずご参加ください。
2教室以上お申込みをされたのキャンセルは出来かねますのでご了承下さい。

＜お支払い＞
教室開始日までにお支払いをお願い致します。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、検温・消毒・マスク着用の対策へのご協力をお願い致します。

火 MP284 親子deハッピー水遊び 親子のスキンシップから泳ぎへのステップアップ 日程 1月11日～3月15日 火曜日(全10回) 時間 10:45～11:45 料金・定員 6,300円(15組) 対象 満2～3歳児1名と保護者	火 MP285 火曜幼児水遊び 道具を用いて楽しく遊びながら水慣れからおこないます 日程 1月11日～3月15日 火曜日(全10回) 時間 16:00～17:00 料金・定員 6,300円(20名) 対象 年少～年長	火 MP286 火曜小学生水泳(1～3年生) 水慣れから泳ぎの基礎を指導します 日程 1月11日～3月15日 火曜日(全10回) 時間 17:00～18:00 料金・定員 6,300円(25名) 対象 小学1～3年生	火 MP287 火曜小学生水泳(4～6年生) 水慣れから泳ぎの基礎を指導します 日程 1月11日～3月15日 火曜日(全10回) 時間 18:00～19:00 料金・定員 6,300円(20名) 対象 小学4～6年生	水 MP288 水中エクササイズ 水の中で道具を使ったエクササイズをおこないます 日程 1月12日～3月23日 水曜日(全10回) 時間 13:00～14:00 料金・定員 6,300円(20名) 対象 一般
水 MP289 成人水泳(中級編) 25m以上泳げる方を対象にした指導をおこなっていきます 日程 1月12日～3月23日 水曜日(全10回) 時間 18:30～19:30 料金・定員 6,300円(12名) 対象 一般	木 MP290 木曜幼児水遊び 道具を用いて楽しく遊びながら水慣れからおこないます 日程 1月13日～3月17日 木曜日(全10回) 時間 16:00～17:00 料金・定員 6,300円(20名) 対象 年少～年長	木 MP291 木曜小学生水泳(1～3年生) 水慣れから泳ぎの基礎を指導します 日程 1月13日～3月17日 木曜日(全10回) 時間 17:00～18:00 料金・定員 6,300円(25名) 対象 小学1～3年生	木 MP292 木曜小学生水泳(4～6年生) 水慣れから泳ぎの基礎を指導します 日程 1月13日～3月17日 木曜日(全10回) 時間 18:00～19:00 料金・定員 6,300円(20名) 対象 小学4～6年生	木 MP293 成人水泳(初級編) 初心者の方を対象にした指導をおこなっていきます 日程 1月13日～3月17日 木曜日(全10回) 時間 19:00～20:00 料金・定員 6,300円(12名) 対象 一般
木 MG428 ズンバ(託児付き) ズンバを初めて行う方を対象に基礎からおこなっていきます 日程 1月13日～3月3日 木曜日(全8回) 時間 15:10～16:00 料金・定員 2,510円(40名) (託児1,260円※2) 対象 一般	木 MG429 キッズ☆ダンス 初心者の子も運動苦手な子も楽しく踊ろう 日程 1月13日～3月3日 木曜日(全8回) 時間 16:10～17:10 料金・定員 5,250円(20名) 対象 小学1～3年生	金 MG430 腰痛に効く簡単トレーニング 生活習慣病対策に役立つトレーニングを指導します 日程 1月14日～2月18日 毎週金曜日(全5回) 時間 9:30～10:30 料金・定員 2,510円(20名) 対象 一般 ※初回は座学(第2会議室) 2回目以降第2競技場	金 MG431 バランスボールエクササイズ バランスボールを使って体幹を鍛えるエクササイズを行います 日程 1月14日～3月25日 毎週金曜日(全10回) 時間 10:45～11:45 料金・定員 5,250円(20名) 対象 一般	金 MG432 ヨガ初級(託児付き) ヨガを初めて行う方を対象に基礎からおこなっていきます 日程 1月14日～3月25日 毎週金曜日(全10回) 時間 12:15～13:15 料金・定員 3,150円(50名) (託児1,560円※2) 対象 一般
金 MG433 ヨガ中級(託児付き) ヨガ初めての方から経験者を対象に少し難しい動作にも挑戦します 日程 1月14日～3月25日 毎週金曜日(全10回) 時間 13:30～14:30 料金・定員 3,150円(50名) (託児1,560円※2) 対象 一般	金 MG434 エアロビクス(託児付き) 初めて行う方を対象に基礎からおこなっていきます 日程 1月14日～3月25日 毎週金曜日(全10回) 時間 14:45～15:45 料金・定員 3,150円(50名) (託児1,560円※2) 対象 一般	金 MG435 幼児体操 体操はゲーム形式の遊び跳び箱・鉄棒などをおこないます 日程 1月14日～3月25日 毎週金曜日(全10回) 時間 16:15～17:15 料金・定員 5,250円(45名) 対象 満3歳～年長	金 MG436 小学生体操 体操で基礎体力の向上・協調性を養う運動をおこないます 日程 1月14日～3月25日 毎週金曜日(全10回) 時間 17:30～18:30 料金・定員 5,250円(45名) 対象 小学1～3年生	金 MG437 仕事帰りヨガ ヨガを初めて行う方を対象に基礎からおこなっていきます 日程 1月14日～3月25日 毎週金曜日(全10回) 時間 19:00～20:00 料金・定員 3,150円(50名) 対象 一般

土 MG438
合気道
 初めて行う方を対象に基礎から指導をおこなっていきます
 日程 1月15日～3月19日
 毎週土曜日(全10回)
 時間 13:00～14:30
 料金・定員 5,250円(50名)
 対象 一般(小学生以上)

曜日	教室名	持ち物	会場	曜日	教室名	持ち物	会場	
火	親子deハッピー水遊び	水着、水泳帽、タオル ゴーグル(任意)、 ロッカー代(10円) + 水遊び用パンツ (親子deハッピー水遊びのみ)	プール	木	ズンバ(託児付)	運動のできる服装、飲み物(フタ付) タオル、室内シューズ	軽運	
	キッズ☆ダンス				運動のできる服装、飲み物(フタ付) タオル、室内シューズ			
	火曜幼児水遊び			腰痛に効く簡単トレーニング	(2回目〜)運動のできる服装、 飲み物(フタ付)、タオル、室内シューズ	1回目 会議室 2回目〜第2館		
	火曜1〜3年生水泳						バランスボールエクササイズ	運動のできる服装、飲み物(フタ付)、 タオル、室内シューズ
火曜4〜6年生水泳								
水	水中エクササイズ	水着、水泳帽、タオル ゴーグル(任意)、 ロッカー代(10円)	プール	金	ヨガ初級・中級(託児付)	運動のできる服装、飲み物(フタ付) タオル、ヨガマット(お持ちの方) + 室内シューズ(エアロビクスのみ)	第2館	
	成人水泳(中級編)				エアロビクス(託児付)			
木	木曜幼児水遊び	水着、水泳帽、タオル ゴーグル(任意)、 ロッカー代(10円)	プール		仕事帰りヨガ			
	木曜1〜3年生水泳				幼児体操			運動のできる服装、飲み物(フタ付) タオル、室内シューズ
	木曜4〜6年生水泳			小学生体操				
	成人水泳(初級編)				土	合気道	運動のできる服装、飲み物(フタ付) タオル	第2館

★:従来の開講時間より変更しております

・受講カードは全共通で持ち物(ポイント加算のため)

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、開催中止となる場合がございます。予めご了承ください。

緑スポーツセンター ☎(052)891-7775

<http://www.jpn-sports.com/midori/> 緑スポーツセンター

