

# 西区からのお知らせ

## 西区体育館スポーツ教室

申込 2月26日(日)～3月5日(月)午前9時～午後8時に直接来館か電話で。多数時抽選。抽選結果は3月8日(木)の午後3時以降に電話などで確認してください。申込期間を過ぎても定員に空きがある場合は3月9日(金)午前9時より先着順にて受け付けます。

申込先・詳細 西区体育館・温水プール TEL 662-2149



### ◆子ども・親子向け

| 対象           | 教室名              | 時間            | 期間・曜日・回数           | 定員   | 受講料※    |
|--------------|------------------|---------------|--------------------|------|---------|
| 小3～小6(入門・初級) | ジュニアバドミントン(火)    | 午後4時15分～5時45分 | 4月10日～9月25日(火)全20回 | 15人  | 12,100円 |
|              | ジュニアバドミントン(金)    | 午後4時15分～5時45分 | 4月13日～9月28日(金)全20回 | 30人  |         |
| 小3・小4        | ジュニアテニス(小3・4)    | 午後4時～5時       | 4月12日～9月27日(木)全20回 | 各10人 |         |
| 小5・小6        | ジュニアテニス(小5・6)    | 午後5時～6時       |                    |      |         |
| 小2・小3        | ジュニア卓球(小2・3)     | 午後4時15分～5時45分 | 4月11日～9月26日(水)全20回 | 各10人 | 14,900円 |
| 小4～小6        | ジュニア卓球(小4～6)     |               |                    |      |         |
| 5・6歳         | キッズヒップホップ        | 午後3時～4時       | 4月12日～9月27日(木)全20回 | 各20人 | 12,100円 |
| 小1～小6        | ジュニアヒップホップ       | 午後4時～5時       |                    |      |         |
| 5・6歳         | キッズ新体操           | 午後3時～4時       | 4月12日～9月27日(木)全20回 | 10人  |         |
| 小1～小4        | ジュニア新体操          | 午後4時～5時30分    | 4月12日～9月27日(木)全20回 | 10人  | 14,900円 |
| 3・4歳と保護者     | 親子体操             | 午前11時～正午      | 4月12日～6月21日(木)全10回 | 10組  | 6,100円  |
| 年中・年長        | げんきキッズ年中・年長(水)   | 午後2時30分～3時30分 | 4月11日～9月26日(水)全20回 | 各20人 | 16,800円 |
|              | げんきキッズ年中・年長(金)   | 午後3時～4時       | 4月13日～9月28日(金)全20回 |      |         |
| 小1           | げんきキッズ小1(水)      | 午後3時30分～4時30分 | 4月11日～9月26日(水)全20回 |      |         |
| 小2           | げんきキッズ小2(水)      | 午後4時30分～5時30分 |                    |      |         |
| 小1・小2        | げんきキッズ小1・小2(金)   | 午後4時～5時       | 4月13日～9月28日(金)全20回 |      |         |
| 小1～小3        | ミニバスケットボール(小1～3) | 午後3時30分～4時30分 | 4月11日～9月26日(水)全20回 | 15人  | 12,100円 |
| 小4～小6        | ミニバスケットボール(小4～6) | 午後4時30分～6時    | 4月11日～9月26日(水)全20回 | 各30人 |         |
| 小3～小6        | ジュニアフットサル        | 午後4時30分～6時    | 4月12日～9月27日(木)全20回 |      |         |
| 小1～小3        | チアダンス            | 午後5時～6時       | 4月10日～9月25日(火)全20回 | 20人  | 14,000円 |

### ◆16歳以上向け

| 教室名 | 時間     | 期間・曜日・回数           | 定員   | 受講料※           |
|-----|--------|--------------------|------|----------------|
| 卓球※ | 入門(水)  | 午前9時～10時30分        | 各30人 | 6,100円(4,800円) |
|     | 初級(水)  | 午前10時30分～正午        |      |                |
|     | 中級(火)  | 午前9時～10時30分        |      |                |
|     | 中級(水A) | 午前9時～10時30分        | 各15人 | 7,000円(5,600円) |
|     | 中級(水B) | 午前10時30分～正午        |      |                |
|     | 中級(木)  | 午前9時～10時30分        | 30人  |                |
|     | 中上級(水) | 午後1時～3時            | 30人  |                |
|     |        | 4月11日～6月20日(水)全10回 |      |                |

### ◆16歳以上向け

| 教室名                   | 時間               | 期間・曜日・回数           | 定員   | 受講料※             |
|-----------------------|------------------|--------------------|------|------------------|
| バドミントン                | 入門               | 午前9時30分～11時        | 30人  | 6,100円(4,800円)   |
|                       | 初級               | 午前11時～午後1時         | 15人  | 7,000円(5,600円)   |
| ソフトテニス 初中級            | 午後1時15分～2時45分    | 4月11日～6月20日(水)全10回 | 20人  |                  |
| テニス※                  | 初心者(月)           | 午後3時～4時30分         | 各10人 | 7,400円(6,000円)   |
|                       | 初級(木)            | 午後1時～2時30分         |      |                  |
|                       | 初中級(火)           | 午後1時～2時30分         |      |                  |
|                       | 初中級(木)           | 午後2時30分～4時         |      |                  |
|                       | 初中級(金)           | 午後1時～2時30分         |      |                  |
|                       | 中級(火)            | 午後2時30分～4時         |      |                  |
|                       | 中級(金)            | 午後2時30分～4時         |      |                  |
|                       |                  | 4月13日～6月22日(金)全10回 |      |                  |
| らくらくリズム体操             | 午前10時～11時30分     | 4月11日～3月13日(水)全40回 | 30人  | 20,500円(10,250円) |
| さわやか健康体操              | 午前10時～11時30分     | 4月11日～6月20日(水)全10回 | 各30人 | 5,100円(4,100円)   |
| からだにやさしい健康体操          | 午後1時～2時30分       | 4月13日～6月22日(金)全10回 |      |                  |
| 健美操                   | 午前11時～午後0時30分    |                    |      |                  |
| ピラティス&ボールシェイプ         | 午後1時～2時10分       | 4月10日～6月19日(火)全10回 |      |                  |
| ビューティ・ペルヴィス           | 午後1時15分～2時30分    | 4月12日～6月21日(木)全10回 |      |                  |
| ヨガ(月)                 | 午後1時～2時          | 4月9日～6月11日(月)全7回   | 30人  | 3,600円(2,900円)   |
| パワーヨガ                 | 入門               | 午前10時～11時          | 各30人 | 5,100円(4,100円)   |
|                       | 応用               | 午前11時30分～午後0時30分   |      |                  |
| 棒&しなやかエクササイズ          | 午前10時30分～11時30分  | 4月13日～6月22日(金)全10回 | 各20人 | 6,100円(4,800円)   |
| からだ改善～正しい姿勢づくりのストレッチ～ | 午前10時～11時10分     | 4月12日～6月21日(木)全10回 |      |                  |
| ボクササイズ～パンチ&キック～       | 午前11時20分～午後0時30分 | 4月12日～6月21日(木)全10回 |      |                  |
| フラダンス                 | 午前11時～正午         | 4月10日～6月19日(火)全10回 |      |                  |
| ZUMBA～ズンバ～            | 午前10時～11時        | 4月13日～6月22日(金)全10回 |      |                  |
| ナイトヨガ                 | 午後7時～8時          |                    |      |                  |
| リンパセラピー               | 午前9時30分～10時30分   | 4月13日～6月22日(金)全10回 | 30人  | 5,100円(4,100円)   |

### ◆65歳以上向け

| 教室名    | 時間        | 期間・曜日・回数           | 定員  | 受講料※   |
|--------|-----------|--------------------|-----|--------|
| はつらつ体操 | 午前10時～11時 | 4月11日～6月20日(水)全10回 | 15人 | 5,600円 |

※日程は変わる場合がありますので、ご了承ください。

※卓球およびテニス教室は、各種目一人1コースのみ申し込み可。

※受講料のほかに毎回施設利用料が必要(中学生以下は無料)。受講料の( )内は、65歳以上の方および身体に障がいのある方の料金。