

# 運動公園・市民体育館の教室参加者を募集

## 体力づくりや健康増進

運動公園と市民体育館で、指定管理者が教室を開催します。  
定期的に体を動かし、体力づくりや健康増進を図りましょう。

### 運動公園が募集する教室

運動公園 ☎997-7277

#### ●事前の申し込みが必要な教室

教室名	とき	対象
硬式テニス①	(水) 13:00～14:30	18歳以上の方
硬式テニス②	(木) 10:00～11:30	
キッズサッカー	(水) 15:20～16:20	年中・年長児
ジュニアサッカー	(水) 16:30～17:45	小学1～3年生
キッズ体操	(水) 15:15～16:15	未就学児
ジュニア ベースボール	(水) 16:30～18:00	小学3～6年生

■参加料が必要です。初回参加時にお支払いください。

■運動公園に往復はがきでお申し込みください。

期 11月22日(水)

#### ●事前の申し込みが不要な教室

教室名	とき
はじめてエアロ	(火) 13:00～13:45
	(金) 10:00～10:45
ピラティス・ ストレッチ	(火) 14:00～14:45
ラテンエアロ	(水) 10:00～10:45
リフレッシュ・ヨガ	(金) 11:00～11:45
ラウンドフィットネス	不定期(事前にご 確認ください)

■参加料が必要です。毎回参加時にお支払い  
ください。

### 市民体育館が募集する教室

市民体育館 ☎993-0303

#### ●事前の申し込みが必要な教室

教室名	とき	対象
生き生き健康体操	(月) 11:10～12:10	40歳以上の方
卓球(初級)	(月) 9:30～11:00	18歳以上の方 (高校生を除く)
すこやか体操	(火) 13:30～15:00	
ヘルスアップ	(火) 19:00～20:30	
エンジョイリズム	(木) 9:30～11:00	
硬式テニス	(水) 9:30～11:00	
ママと一緒に エクササイズ	(月) 13:00～14:00	未就学児と その保護者
幼児体育クラス	(月) 15:20～16:20	年中・年長児
児童体育クラス	(月) 16:25～17:25	小学1～5年生
児童体育 チャレンジクラス	(月) 17:30～18:30	
ジュニア卓球	(火) 17:30～18:45	小学4～6年生
親子健康体操	(水) 13:30～14:30	1歳半～3歳児と その保護者
硬式キッズテニス	(水) 15:15～16:15	4歳以上の未就学児
硬式ジュニアテニス	(水) 16:30～18:00	小学生
キッズダンス	(木) 16:15～17:15	4歳以上の未就学児
ジュニアダンス	(木) 17:30～18:30	小学生
新体操	(木) 15:30～16:30	年中・年長の女児

■参加料が必要です。初回参加時にお支払いください。

■市民体育館に往復はがきでお申し込みください。

期 11月25日(土)

#### ●事前の申し込みが不要な教室

教室名	とき
シェイプポール	(月) 19:00～19:50
ボクシングシェイプ	(火) 10:00～10:50
	(水) 19:00～19:50
初心者の為のトータル ストレッチ	(火) 11:00～11:50
	(水) 20:00～20:50
ヨガトレ	(水) 10:00～10:50
ディスコワールド	(木) 13:30～14:20
ピラティス・ストレッチ	(木) 14:30～15:20
はじめてエアロ	(木) 19:00～19:50
	(金) 14:00～14:50
リラックスヨガ	(木) 20:00～20:50
骨盤美活	(金) 10:00～10:50
ラテンエアロ	(金) 11:00～11:50
ソフトヨガ	(金) 15:00～15:50

■参加料が必要です。毎回参加時にお支払い  
ください。

