

総合体育館 平成28年度第3期 教室参加者募集!

◀スポーツ・文化教室申込方法▶

- ① 9月15日号広報掲載。9月16日(金)午前9時から総合体育館で先着順に受け付けします。(代理人の申し込みも可能です)
- ② 窓口にある所定の申込用紙にご記入の上、参加費用をお支払ください。
- ③ 電話でのお申し込みはできません。
- ④ お支払いいただいた参加費は返金できません。また、参加権利の譲渡もできません。
- ⑤ 幼児の一時預かり(1歳以上の未就学児)は有料予約制です。詳しくは総合体育館へ直接お問い合わせください。
- ⑥ 定員になり次第、締め切らせていただきます。

総合体育館(スポーツ教室)

No.	曜日	教室名	時間	会場	10月	11月	12月	対象	定員	回数	1回あたり	受講料	幼児一時預かり	内容
1	月	親子ベビーコンタクト	10:00~11:00	幼児室	3 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	生後3ヶ月から1歳未満の幼児と親	10組	12	¥800	¥9,600	—	親子の絆を深めながら発達とのふれあいを大切に、笑顔を育みます。
2	月	親子チャイルドコンタクト	11:30~12:30	第1S H	3 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	1.2歳児と親	10組	12	¥800	¥9,600	—	幼児期の発育に合わせた運動の中で、積極性を養い「できた」を褒めます。
3	火	レディースフットサル	10:00~11:30	第1S H	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	16歳以上の女性	20名	18	¥1,000	¥18,000	有り	フットサルの基礎を身に付け、ゲームで仲間と楽しくボールを回ります。
4	水	ボディバランスストレッチ	10:00~11:00	第1会議室	12 19 26	9 16 30	14 21 28	16歳以上	20名	9	¥500	¥4,500	有り	体幹を鍛えて正しい姿勢を身につけ、バランスを要するストレッチをおこないます。初めての方でも気軽に参加できる教室です。
5	水	ダンスエクササイズ	11:15~12:15	第1会議室	12 19 26	9 16 30	14 21 28	16歳以上	20名	9	¥600	¥5,400	有り	ダンスの要素を取り入れて音楽と動きを楽しむプログラムです。初心者向けの教室です。
6	木	ジュニアフットサル(年中・年長コース)	18:00~19:00	第1S H	6 13 20 27	10 17 24	1 8 15 22	年中・年長	15名	11	¥800	¥8,800	—	フットサルを通して、スポーツの楽しさを伝えます。
7	木	ジュニアフットサル(5~6年生コース)	16:30~17:45	第1S H	6 13 20 27	10 17 24	1 8 15 22	小学5~6年生	20名	11	¥1,000	¥11,000	—	フットサルの基礎を身に付け、個々のスキルアップを図ります。
8	木	CORE & FITNESS	19:00~20:00	第1会議室	6 13 20 27	10 17 24	1 8 15 22	16歳以上	20名	11	¥600	¥6,600	—	7種類のラテンダンスの要素を組み入れた有酸素運動と専用のチューブバンドを使用した筋力トレーニングを取り入れたクラスです。
9	木	骨盤エクササイズ	10:15~11:15	第1会議室	6 13 20 27	10 17 24	1 8 15 22	16歳以上	20名	11	¥600	¥6,600	—	シェイプアップを目的に骨盤の調整や身体の歪みを整える運動です。
10	金	やさしいヨガ	10:00~11:00	第1会議室	7 21 28	4 11 18	2 9 16	16歳以上	20名	9	¥600	¥5,400	—	呼吸に合わせて簡単なポーズで無理なく身体を動かします。初心者向けの運動で歪みや身体が硬い方も安心して参加できます。
11	金	ベアシックヨガ	11:15~12:15	第1会議室	7 21 28	4 11 18	2 9 16	16歳以上	20名	9	¥600	¥5,400	—	呼吸に合わせてポーズをとったりしながら身体を動かします。柔軟性や筋力アップの他にも腰痛・肩凝り・ストレス解消の効果も期待できます。
12	金	ジャイロキネシス(チャェアコース)	11:00~15:00	第1会議室	7 21 28	4 11 18	2 9 16	16歳以上	20名	9	¥600	¥5,400	—	元々の効果を目的に考えられたエクササイズであるため、身体に負担をかけずに行なう運動です。椅子を使用しやすいため、特に不安のある方も安心して参加できます。
13	金	ジャイロキネシス(フロアコース)	15:20~18:30	第1会議室	7 21 28	4 11 18	2 9 16	16歳以上	20名	9	¥600	¥5,400	—	元々の効果を目的に考えられたエクササイズであるため、身体に負担をかけずに行なう運動です。楽しくなかなボディを目指します。
14	金	かんたんエアロビクス	19:20~20:20	第1会議室	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16	16歳以上	20名	11	¥600	¥6,600	—	アップテンポでリズム感ある音楽に合わせた運動によって、心臓機能向上とシェイプアップを目指します。
15	金	ZUMBA	20:30~21:30	第1会議室	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16	16歳以上	20名	11	¥600	¥6,600	—	ダンスとフィットネスを融合させた燃焼効果のプログラムです。明るいうらたの音楽に合わせて楽しくエクササイズします。
16	土	KID'S HIPHOP(中学年コース)	10:00~11:00	第2S H	8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24	小学1~3年生	20名	12	¥700	¥8,400	—	ダンスを通してリズムに合わせて身体を動かす楽しさと基礎を身に付けます。
17	土	KID'S HIPHOP(高学年コース)	11:15~12:15	第2S H	8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24	小学4~6年生	20名	12	¥700	¥8,400	—	中学年の体育でダンスが必修です。この教室では、音楽を聴きながらステップや振り付け、身体で表現することを楽しみます。

総合体育館(文化教室)

No.	曜日	教室名	時間	会場	10月	11月	12月	対象	定員	回数	1回あたり	受講料	幼児一時預かり	内容
1	水	英会話(シニアコース)	13:00~14:00	第5会議室	12 19 26	9 16 30	14 21 28	60歳以上	10名	9	¥1,000	¥9,000	有り	海外旅行でよくあるシチュエーションを設定し、実際に使える英会話を学びます。
2	水	英会話(3.4歳コース)	14:10~14:50	幼児室	12 19 26	9 16 30	14 21 28	3.4歳児	10名	9	¥1,000	¥9,000	—	英語に興味を持たせることを目的とし、遊びを取り入れながら単語を学びます。
3	水	英会話(5.6歳コース)	15:00~15:40	幼児室	12 19 26	9 16 30	14 21 28	5.6歳児	10名	9	¥1,000	¥9,000	—	英語に興味を持たせることを目的とし、遊びを取り入れながら単語を学びます。
4	木	アート・ティファールフラワー	10:00~11:30	第5会議室	6 20	3 17	1 15	16歳以上	10名	6	¥2,500	¥15,000	有り	花をリアルに再現し、生花にはない楽しさを表現して描かれた花です。生花ではごいままの状態で飾りや彩りといった花本来の個性は残しておきながら、耐久性やメンテナンス性に優れたものが可能です。

◀硬式テニス教室申込方法▶

- ① 9月15日号広報掲載。9月16日(金)午前9時から電話にて先着順に受け付けします。(代理人の申し込みも可能です)
- ② 開催期間は10月1日(土)~12月28日(水)までの各曜日です。

屋外体育施設(硬式テニス教室)

No.	曜日	教室名	時間	会場	対象	定員	1ヶ月受講料	内容
1	月	初級コース	9:30~11:00	永山庭球場 Bコート	16歳以上	6名	¥7,560	簡単なラリーができるかた、基本的なショットやフットワークの練習をします。
2		はじめてコース	11:15~12:45	永山庭球場 Bコート		6名	¥7,560	テニスが初めてというかた、運動が苦手なかた、まずは楽しく始めましょう!
3		ジュニアコース	16:30~17:30	永山庭球場 Bコート	小学1~3年生	8名	¥6,480	ラケットとボールに慣れるように楽しく学びます。
4		ユースコース	17:30~19:00	永山庭球場 Bコート	小学4年~中学生	8名	¥7,560	基礎技術をベースにゲーム進め方・基礎練習を学びます。
5		初中級コース	19:15~20:45	永山庭球場 Bコート	16歳以上	6名	¥8,640	サーブからゲームができるかた、ダブルスのフォーメーションなどの動きを練習します。
6	水	はじめてコース	9:30~11:00	永山庭球場 Bコート	16歳以上	6名	¥7,560	テニスが初めてというかた、運動が苦手なかた、まずは楽しく始めましょう!
7		初中級コース	11:15~12:45	永山庭球場 Bコート		6名	¥7,560	サーブからゲームができるかた、ダブルスのフォーメーションなどの動きを練習します。
8		ジュニアコース	16:30~17:30	永山庭球場 Bコート	小学1~3年生	8名	¥6,480	ラケットとボールに慣れるように楽しく学びます。
9		ユースコース	17:30~19:00	永山庭球場 Bコート	小学4年~中学生	8名	¥7,560	基礎技術をベースにゲーム進め方・基礎練習を学びます。
10		初級コース	19:15~20:45	永山庭球場 Bコート	16歳以上	6名	¥8,640	簡単なラリーができるかた、基本的なショットやフットワークの練習をします。
11	土	ジュニアコース	9:00~10:00	永山庭球場 Bコート	小学1~3年生	8名	¥6,480	ラケットとボールに慣れるように楽しく学びます。
12		初中級コース	10:00~11:30	永山庭球場 Bコート	16歳以上	6名	¥8,640	サーブからゲームができるかた、ダブルスのフォーメーションなどの動きを練習します。
13		はじめてコース	12:30~14:20	永山庭球場 Bコート		6名	¥8,640	テニスが初めてというかた、運動が苦手なかた、まずは楽しく始めましょう!
14		ユースコース	14:20~15:50	永山庭球場 Bコート	小学4年~中学生	8名	¥7,560	基礎技術をベースにゲーム進め方・基礎練習を学びます。
15		ジュニアコース	15:50~16:50	永山庭球場 Bコート	小学1~3年生	8名	¥6,480	ラケットとボールに慣れるように楽しく学びます。

※全ての教室は、医師から運動を許可されている健康な方が対象です。

※お問い合わせ先: 青森市総合体育館 (0172-24-7721)