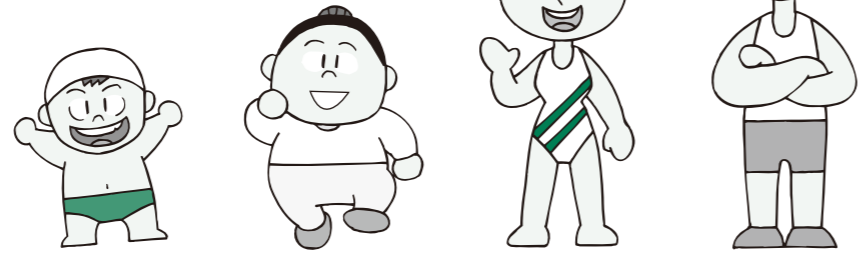


いい汗かこう！
仲間をつくらおう！



後期
開催

スポーツ教室

最近お腹周りが気になる・・・。
体を動かしたいけど一人ではちょっと・・・。
そんなあなたにオススメなのが、市が開催するスポーツ教室です。
教室に参加して、仲間と一緒にいい汗をかきましょう！

3月7日には
第9回市民インディア
カ大会を開催します！

冬には、スキー・ス
ノーボード教室も計
画中です。

※ 決定次第、広報紙で
お知らせします。

フイワイ楽しみたい方
にオススメ
ニユースポーツ

運動レベル
受講者のレ
ベルに合わせ
て受講でき
ます

インディアカ教室 ～冬コース～

バドミントンコートで羽根つきボールを打ち合います。みんなで楽しく体を動かします。

日 2/3～2/17 毎週水曜日
19:00～20:45 (3回)

場 総合運動公園体育館

対 18歳以上の方 40人

料 500円 ※施設使用料
(200円) が別途必要

申 1/13(水) 19:00～ 窓口受付

水泳で体質改善
したい方 にオススメ
スイム&アクアエクササイズ

運動レベル
低～中

大人の水泳教室と 水中運動

水中で、初心者向けの全身運動(水泳)とウォーキングを行います。

日 1/20～2/17 毎週水曜日
10:00～11:30 (5回)

場 総合運動公園プール

対 18歳以上の方 15人

料 500円(保険料) ※施設使用
料(300円) が別途必要

申 1/6(水) 9:00～ 窓口受付

今年こそ!と
思っている方 にオススメ
アクアエクササイズ&
エクササイズ

運動レベル
中～高

冬こそ勝負! チャレンジ倶楽部

水中・陸上運動、筋トレで
今年の冬こそ! 体力アップ!

日 2/20～3/20 毎週土曜日
10:00～11:30 (5回)

場 総合運動公園体育館・プール等

対 18歳以上の方 25人

料 900円(保険料) ※プール使
用時のみ施設使用料(300円)
が別途必要

申 2/6(土) 9:00～ 窓口受付

正月の怠けを解消
したい方 にオススメ
エクササイズ

運動レベル
低～中

なまけ解消 エクササイズ

有酸素運動、筋トレ、腹式呼
吸を組み合わせた運動で脂肪を
燃焼させましょう。

日 1/28～3/4 毎週木曜日
10:00～11:30 (5回)

場 総合運動公園体育館

対 18歳以上の方 40人

料 1,500円(保険料)

申 1/14(木) 9:00～ 窓口受付

姿勢が気になる50歳
以上の方 にオススメ
エクササイズ

運動レベル
低

健康バランス体操教室

ゆっくりとした運動で筋力をつ
け、正しい姿勢を保ちます。
また、心身をリラックスさせる
呼吸法も学びます。

日 11/19～12/17
毎週木曜日
10:00～11:30 (5回)

場 総合運動公園体育館

対 50歳以上の方 40人

料 1,500円 ※保険料含む

申 11/5(木) 9:00～ 窓口受付

注意事項

- 市内在住・在勤の方を対象に先着順で受け付けます。その他注意事項は、お問合せ下さい。
- 申込人数が少ない場合は中止となることがあります。
- 高齢者や診察を受けている方は、事前に適切な健康診断を行い、医師の承諾を得てご参加ください。
- 内容は都合により変更する場合があります。その都度、広報つるが、行政チャンネル等でお知らせします。

申込み・問合せ

スポーツ振興課
(総合運動公園体育館内)
☎ 22-8155 FAX 23-6809
メール sports@ton21.ne.jp

便利でお得!
会員 になりませんか!

今回からニユースポ
ーツ教室も、会員制
度に含まれます。



- ◆ 会費
1,000円/半期
(保険料含む)
- ◆ 対象
18歳以上の市内在住・
在勤・在学の方
- ◆ 申込み
9/25(金) 9:00～
窓口受付
※ 今回は後期(10～3月)
会員の申し込みです
※ 会費は返金しません。

会員特典

- ★ 各教室の申込みが
電話・FAXでOK!
(※定員制のため先着順となります)
- ★ 料金は施設使用料
のみでOK!
- ★ 来年度の教室を
優先的にお知らせ

簡単

お得

便利

ちょっと激しい運動が
したい方 にオススメ
アクアエクササイズ

運動レベル
中～高

ドラゴンアクア教室 ～上級コース～

パンチ・キックなど、パワフルな水中運動で、体を鍛えていきます。

日 11/21～12/19 毎週土曜日
10:00～11:30 (5回)

場 総合運動公園プール

対 18歳以上の方 40人

料 500円(保険料)
※施設使用料(300円) が
別途必要

申 11/7(土) 9:00～ 窓口受付

優しい運動から始め
たい方 にオススメ
アクアエクササイズ

運動レベル
低

バランスアクア教室 ～初級コース～

水中でのバランス運動で、自
分の体を自由自在にコントロール
します。

日 10/21～11/11
毎週水曜日 ※11/4は休み
10:00～11:30 (3回)

場 総合運動公園プール

対 18歳以上の方 30人

料 300円(保険料含む) ※施設
使用料(300円) が別途必要

申 10/7(水) 9:00～ 窓口受付

日 日時 場 場所 対 対象
料 料金 申 申込み

後期はスポーツ イベントが満載!

- 市民スポーツ祭
- 敦賀マラソン大会
- スポーツリーダー
セミナー
...
- etc

詳しくはスポーツ振興課
までお問い合わせください