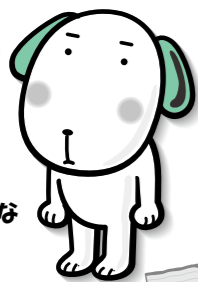


仲間と一緒に心も体もリフレッシュしませんか？

スポーツ教室

春...
何か始めようかな



エクササイズ教室

	骨盤 ex カラテビクス教室	step で健康 body エクササイズ教室
日時	5月16日～6月13日 毎週木曜日 10時～11時30分(5回)	6月20日～7月18日 毎週木曜日 10時～11時30分(5回)
対象	18歳以上の方 各40人(*)	
場所	総合運動公園体育館	
内容	パンチやキックといったカラテビクスと骨盤エクササイズが融合！骨盤を意識する動きでより引き締まったボディを目指しましょう！	ステップ台を使ったエクササイズで余分な脂肪を燃焼し、日常生活に必要な身体づくりを行きましょう。足にかかる負担は小さく、カロリー消費は多いというスグレモノです！
料金	各教室1,500円(保険料、施設使用料含む)	
申込み	4月25日(木)	6月6日(木)
	9時からスポーツ振興課窓口で受付(先着順)	

アクアエクササイズ教室

	やさしい水中運動教室 〔入門コース〕	大人の水泳教室	アクア30+ α教室
日時	5月11日～25日 毎週土曜日 10時～11時30分(3回)	9月11日～25日 毎週水曜日 10時～11時30分(3回)	9月14日～28日 毎週土曜日 10時～11時30分(3回)
対象	18歳以上の方 40人(*)	18歳以上の方 各30人(*)	
場所	総合運動公園プール		
内容	やさしい動作で初心者の方も安心！30分のプログラムを行う水中運動の入門編です。	思い切り全身を使う水泳の時間です。それぞれのレベルに合わせてゆっくりと始めましょう！	水の特性(浮力・抵抗・水圧・水温)を受けながら、全身を使って30分の有酸素運動を行います。その後、水中ウォーキングと水泳練習に分かれます。
料金	各教室300円(保険料含む) ※各回施設使用料(市内一般300円)が別途必要		
申込み	4月26日(金)	8月28日(水)	8月30日(金)
	9時からスポーツ振興課窓口で受付(先着順)		

会員制度がオススメです！

対象教室 エクササイズ・アクアエクササイズ教室
会費 2,000円/年会費
1,000円/半期会費(4月～9月)
申込み 4月19日(金) 9時から窓口で受付
※会費の返金はできませんので、ご了承ください。

電話・FAXで申込みができる！

※定員制のため先着順

料金がお得！

各教室の参加料は必要ありません。
※教室によって施設使用料が別途必要

後期の教室を優先的にお知らせ！

注意事項

- ▶教室は、市内在住・在勤・在学の方を対象に先着順で受け付けます。
- *エクササイズ・アクアエクササイズの定員には会員枠が含まれています。
- ▶内容は都合により変更となる事があります。
- ▶その他注意事項はお問い合わせください。

問合せ・申込先

スポーツ振興課
(総合運動公園体育館内)

☎22-8155

ニュースポーツ教室

	初心者のための グラウンド・ゴルフ教室	お手軽ショートテニス教室
日時	5月21日～6月4日 毎週火曜日 10時～11時30分(3回) ※予備日6月11日・18日	6月8日～29日 毎週土曜日 19時～20時45分(4回)
対象	18歳以上のグラウンド・ゴルフ 初心者の方 30人	18歳以上の方 30人
場所	総合運動公園 グラウンド・ゴルフ練習場	市立体育館
内容	ボールの打ち方からゲームの進め方まで、青空の下、みんなで仲良く始めませんか。	軽いラケット、小さなコート、スポンジボールで気軽にテニスの醍醐味が味わえます！
料金	500円(保険料・施設使用料含む)	800円(保険料・施設使用料含む)
申込み	4月23日(火)	5月10日(金)
	9時からスポーツ振興課窓口で受付(先着順)	

テニス教室

	レディースコース	ナイターコース 〔春季〕	ナイターコース 〔秋季〕	ジュニアコース
日時	5月10日～7月12日 毎週金曜日(8回) 10時～12時 ※雨天の場合は火曜日に振替	5月14日～7月2日 毎週火曜日(8回) 19時～20時50分 ※休園日・雨天の場合は金曜日に振替	8月27日～10月18日 毎週火曜日(8回) 19時～20時50分	5月15日～10月30日 毎週水曜日(23回) 19時～20時30分
対象	18歳以上で初心者・ 初級者の女性25人	18歳以上のテニス経験2年未満の方 各40人		小学校3年生から 中学生40人
場所	総合運動公園テニスコート			
料金	各コース5,000円(保険料、コート使用料、消耗品費含む)			8,000円(保険料、コート使用料、消耗品費含む)
申込み	住所、氏名、電話番号、生年月日、テニス歴、 返信先を明記の上、往復はがきで申込み			住所、氏名、学年、 電話番号を明記の上、 はがきで申込み
申込期限	4月25日(木)必着	5月4日(土)必着	8月10日(土)必着	4月22日(月)必着
申込先	〒914-0017 敦賀市藤ヶ丘10-7 上野 香(敦賀市女子 テニス連盟)あて	〒914-0131 敦賀市公文名62-56-3 畠山 新一郎(敦賀市テニス協会)あて		〒914-0136 敦賀市砂丸4-18 山内 亨(敦賀市テニス 協会)あて



子どもたちに
スポーツの楽しみを!

スポーツ少年団

敦賀市スポーツ少年団は、スポーツを通して心と身体を鍛え、人と人とが互いに協調・協力し合える青少年の育成を目的に、それぞれ特徴のある活動をしています。ぜひご参加ください!

スポーツ少年団【入団を希望される方は、各団へ直接お申し込みください。】



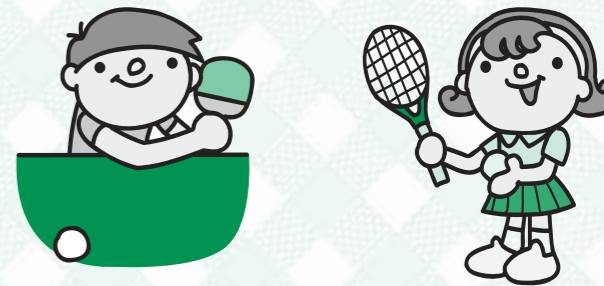
公民館主催

スポーツ教室を紹介!



団名	内容	連絡先	団名	内容	連絡先
敦賀北	敦賀北小の児童対象。軟式野球(火・木・土)(北小グラウンド)バドミントン(水)、バレーボール(土)ショートテニス(火)、卓球(土)(角鹿中体育館)から選択。	中村 ☎090-7744-3972	西校下	バドミントン。敦賀西小の児童対象。水・金曜日 19:00~20:45。敦賀西小体育館。	内田 ☎090-8704-0911
中郷アトムズ	軟式野球。中郷小の児童対象。土・日曜日を中心に9:00~12:00。平日も週2日程度練習あり。中郷小グラウンドおよび体育館。※体験入団あり	東河 ☎21-1290	粟野バドミントン	粟野地区の小学生対象。火曜日 19:00~21:00。粟野中体育館。月1~2回強化練習あり。	山本 ☎25-3498
中央ボンバーズ	軟式野球。中央小の児童対象。月・水・金曜日 17:00~19:00。土・日曜日の練習あり。中央小グラウンド。	川合 ☎21-1391	咸新バドミントン	咸新小の児童対象。水・木曜日 19:00~21:00。東郷コミュニティ体育館。	山岸 ☎21-3085
松原ぼっくりーズ	軟式野球。松原小・敦賀西小・沓見小・常宮小の児童対象。月・火・木・金曜日 17:00~。松原小グラウンド。土日練習あり。	岡 ☎24-7600	東浦	バドミントン。東浦小の児童対象。火・金曜日 19:00~21:00。東浦小中学校体育館。金曜日は変更の場合あり。	入野 ☎28-1102
敦賀栗野南ベースボールコング	軟式野球。栗野地区の小学生対象(男女問わず)。火・水曜日 17:00~18:30。木曜日 17:00~19:00。土・日曜日 9:00~12:00。栗野南小グラウンド。	橋本 ☎23-8698	敦賀バドミントン	各小学校にバドミントンスポーツ少年団がない市内小学生対象。水曜日 19:00~21:00。市立体育館。	竹中 ☎090-2837-1987
敦賀南レッドアローズ	軟式野球。小学生対象。月・水・木曜日 17:00~19:00。土曜日 13:00~17:00。日曜日 9:00~12:00。敦賀南小グラウンド。体験入団あり。	竹林 ☎21-2170 ☎090-4904-8824	中郷ミニバスケットボール	小学生対象(男女問わず)。火曜日(中郷小体育館)、木曜日(中郷体育館)、金曜日(女子のみ・敦賀北小体育館)。19:00~21:00。	山本 ☎090-3765-8908
東郷マイティボーイズ	軟式野球。東郷地区の児童対象。火・木曜日 16:30~19:00。土・日曜日 9:00~12:00。東郷グラウンド。	奥村 ☎25-3444	粟野ミニバスケットボール	栗野地区の小学生女子対象。火曜日 18:30~20:30。粟野南小体育館。	渡辺 ☎27-1370
敦賀ベースボールクラブ	軟式野球。中学生対象。水曜日 19:00~21:00。粟野スポーツセンターグラウンド。	コバヤシ ☎22-0204	中央男子ミニバスケットボール	小学生対象。水曜日(赤崎小)、木曜日(北小) 19:00~21:00。土曜日(粟野スポーツセンター) 9:00~12:00。北小は4月~10月まで。	川島 ☎25-6448 ☎090-1315-4749
栗野フェニックスベースボールクラブ	軟式野球。栗野小、黒河小の児童対象。練習は土・日曜日の午前または午後半日、平日練習あり。栗野小グラウンド。	北村 ☎21-0838	敦賀 FUN BRATS 女子ミニバスケットボールクラブ	小学生女子対象。月曜日 19:00~21:00。水曜日 17:00~19:00(中央小)、土曜日 9:00~12:00(栗野スポーツセンター)。	中嶋 ☎24-3182 ☎090-6275-1924
敦賀市少年サッカー	小学生対象。土曜日 13:00~17:00。日曜日 8:30~12:30に学年別で2時間。東洋紡ナイロン工場グラウンド。高学年のみ夜間練習あり。	鳥居 ☎090-8966-9216	粟野子ビッツバレーボール	中学女子(日曜夜)、小学男子(月曜夜)、小学女子高学年(月・金曜夜)、小学女子低学年(月曜夜)。主に19:00~21:00。粟野中等。土日祝の活動もあり。	瀬口 ☎23-0538 ☎090-2120-2298
栗野南ブルーウィングサッカー	小学生対象。土・日曜日 13:00~16:30(栗野南小グラウンド)。6年生は水曜日 18:30~20:30(栗野南小体育館)もあり。	山田 ☎23-8749	敦賀 AUN best	バレーボール。小学生対象(男女問わず)。土曜日 13:00~17:00、隔週火曜日 17:00~18:30。中郷小体育館。	坂本 ☎21-1530 ☎090-7080-7487
メジェールサッカー	小学生男女対象。木曜日 19:00~21:00(沓見小体育館)、土曜日 9:00~11:00(中郷広場)。※冬期間の土曜日は市立体育館。	村井 ☎090-1827-7619	中郷ドッジボール	小学生対象。金曜日 19:00~21:00(中郷体育館(変更あり))。土曜日 19:00~21:00(中郷小体育館)。土曜日は見学・体験自由。	山本 ☎27-1438
中郷サッカー	小学生対象。土・日曜日 13:00~16:00。中郷スポーツ広場。ホームページ(http://nakagouadvance.web.fc2.com/)	奥田 ☎24-1160	敦賀西ホワイトキッズ	ドッジボール。小学生対象(男女問わず)。火曜日 18:30~21:00。木曜日 18:30~20:45。土曜日 9:00~12:00。場所については要問合せ。見学・体験歓迎!	能登 ☎090-9443-3163

団名	内容	連絡先	団名	内容	連絡先
敦賀中央ソフトボール	小学生対象。火・木曜日 17:00~19:00、土・日曜日 13:00~17:00。中央小グラウンド(雨天時は中央小体育館)。初心者歓迎!	南部 ☎090-6278-3467	敦賀市剣道	小・中学生対象。初心者(火・木曜日)、中級者(月・水・金曜日)。18:15~20:00。武道館。	奥井 ☎25-7171 ☎090-6271-1860
中郷ソフトボール	小学生対象(男女問わず)。土曜日(古田刈グラウンド)、日曜日(中郷スポーツ広場)。8:30~12:00。初心者歓迎!	田中 ☎090-1392-6515	福井養正館	剣道。小・中学生男女対象(保育園年長可)。火曜日 18:30~20:40。木曜日 19:00~20:40。土曜日 18:30~20:40。場所については要問合せ。	堤腰 ☎090-2123-3569
敦賀W-WINS	女子ソフトボール。小学生対象。火・木曜日 17:00~19:00。土曜日 13:00~17:00。日曜日 9:00~12:00。きらめきグラウンド等。	川端 ☎090-5683-3543	敦賀市柔道	小学生対象。火・水・金曜日 19:00~20:30。武道館。初心者、親子歓迎!	山本 ☎090-3888-1012
敦賀 TTC ジュニア	卓球。小・中学生対象。火・木曜日 19:00~20:30(東洋紡体育館)。初心者大歓迎!	坂田 ☎090-2373-2760	つるが 煌輝柔道塾	小学生対象(中学・高校生も可)。月・土曜日(武道館)、水・金曜日(工業高校柔道場)、19:00~20:30。初心者・女子も歓迎!	松宮 ☎25-8531
敦賀ソフトテニス	小・中学生対象。活動については、ホームページ(http://www.geocities.jp/tjstclub/index)でご確認ください。	池田 ☎090-3765-5855	少林寺拳法	小・中・高校生対象。水曜日 18:30~20:00(小学生)、水・金曜日 19:30~21:00(中学生以上)。武道館。	佐野 ☎090-1631-8949
敦賀ジュニアテニス	硬式テニス。小・中・高校生対象。月・木曜日 19:00~21:00。土曜日 9:00~11:00。運動公園テニスコート、市営庭球場等。冬季は別途。	上原 ☎22-6508	敦賀空手	小・中・高校生対象。水曜日 19:00~21:00。中央小体育館。見学歓迎・体験入団可・親子可。	松谷 ☎090-4687-3141
F☆キッズ	ヒップホップ・チアダンス・よさこい・新体操。小学2年生以上の女子対象。毎週土曜日 13:30~16:30。月1回日曜日 15:00~17:30。粟野小体育館。	西野 ☎090-8960-9573			
敦賀ジュニアゴルフ	小学生対象。土曜日 14:00~(6月~8月)。敦賀ゴルフガーデン、敦賀国際ゴルフクラブ。ゴルフ、スナックゴルフ練習、ラウンド。	山口 ☎090-4327-3506			



公民館主催スポーツ教室

公民館主催の子ども向けのスポーツ教室(市内全域の子ども対象)です。参加希望の方は連絡先へお申し込みください。



団名	内容	連絡先
栗野剣道教室	小学生対象。月・金曜日 18:30~20:30。栗野小体育館。見学も歓迎!興味のある方はご連絡ください!	栗野公民館 ☎22-0902
中郷空手道教室	園児(年長組)~中学生が対象。土曜日 19:00~21:00。中郷体育館。初心者歓迎!	下野 ☎23-5666 中郷公民館 ☎22-0192
松原青少年空手道教室	小・中・高校生対象。火曜日(松原公民館)、木曜日(松原小体育館)。19:00~21:00。見学も歓迎!	真田 ☎21-5070 松原公民館 ☎23-8990

問合せ先 スポーツ振興課 ☎22-8155