



NEW SPORTS

## ニュースポーツ

▶誰でも気軽に始められる  
スポーツを行います。

### スティックリング教室 (ナイターコース)

福井発祥のニュースポーツであるスティックリング。スティックを使ってパックをゾーンへ打ち込み得点を競うゲームです。ルールも簡単で気軽に楽しめるスポーツをぜひこの機会に体験してみませんか。

- 日 11/8・11/15 毎週金曜日  
19:00～21:00 (2回)
- 対 18歳以上の方 20人
- 場 中郷体育館
- 料 200円 (保険料)
- 申 10/11 (金) 9:00～窓口受付



## アクアエクササイズ

AQUA EXERCISE

▶水の特性を利用し、身体に無理なく効率的な有酸素運動を行います。

### アクアサーキット教室 (中級編)

全身を使った「有酸素運動」と部分的に集中する「サーキットトレーニング」を組み合わせ、全身を引き締めるトレーニング系アクアエクササイズです。自分のペースで強度の調節ができます。

- 日 10/26～12/7 毎週土曜日  
10:00～11:30 (5回)  
※11/2、11/23は休み
- 対 18歳以上の方 40人
- 場 総合運動公園プール
- 料 500円 (保険料)  
※施設使用料(市内一般300円が別途必要)
- 申 10/11 (金) 9:00～窓口受付

### 大人の水泳教室 (中・上級編)

思いっきり全身を使う水泳の時間です。これから水泳を始めたいと思っている人、苦手なところを克服したい人、それぞれのレベルに合わせてゆっくりと始めましょう！

- 日 11/13～12/11 毎週水曜日  
10:00～11:30 (5回)
- 対 18歳以上の方 25人
- 場 総合運動公園プール
- 料 500円 (保険料)  
※施設使用料(市内一般300円が別途必要)
- 申 10/30 (水) 9:00～窓口受付

### アクア30+α教室

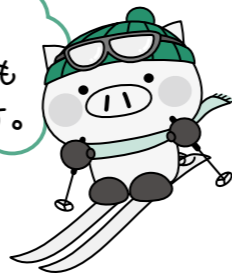
水の特性(浮力・抵抗・水圧・水温)を受けながら、全身を使って30分の有酸素運動を行います。年齢とともに衰える心肺持久力の強化を目指しましょう。その後、水中ウォーキングと水泳練習に分かれます。

- 日 1/18～2/1 毎週土曜日  
10:00～11:30 (3回)
- 対 18歳以上の方 40人
- 場 総合運動公園プール
- 料 300円 (保険料)  
※施設使用料(市内一般300円が別途必要)
- 申 12/25 (水) 9:00～窓口受付

### 注意事項

- ▶教室は、市内在住・在勤の方を対象に**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。

冬には  
スキー教室等も  
予定しています。



問合せ・申込先 スポーツ振興課 (総合運動公園内) ☎ 22 - 8155 FAX 23 - 6809

## 後期 開催

平成 25 年 10 月～平成 26 年 3 月

# スポーツ教室

「運動不足を解消したい」「最近おなか周りが気になる」「運動したいけど1人だと続かない」そんなあなたにオススメなのが市のスポーツ教室。手軽に始められるニュースポーツやエクササイズ・アクアエクササイズなどの教室を行っています。

適度な運動は、生活習慣病予防などの健康増進や心のリフレッシュにもつながります。また、教室に参加することで、新しい仲間にも出会え交流の場も広がります。

今年の秋からは、スポーツ教室でさわやかな汗を流して心身ともにリフレッシュしましょう！

日 日時 対 対象 場 場所 料 料金 申 申込み

## エクササイズ

EXERCISE

▶陸上で手軽にできる、さまざまな有酸素運動を行います。

### stepで健康body エクササイズ教室 (秋コース)

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！！

- 日 11/7～12/12 毎週木曜日  
10:00～11:30 (5回)  
※11/28は休み
- 対 18歳以上の方 40人
- 場 総合運動公園体育館
- 料 1,500円(保険料・施設使用料含む)
- 申 10/24 (水) 9:00～窓口受付

### 発見！脂肪燃焼 エクササイズ教室

年末・年始、運動不足になりがちな冬にバランスボールや骨盤周りを意識したカラテピクスなど、自分に合った簡単脂肪燃焼エクササイズを見つけませんか。

- 日 1/16～2/13 毎週木曜日  
10:00～11:30 (5回)
- 対 18歳以上の方 40人
- 場 総合運動公園体育館
- 料 1,500円(保険料・施設使用料含む)
- 申 12/19 (水) 9:00～窓口受付

### いきいき 元気力up教室

いつまでも“いきいき”と“元気”で「自分らしく」過ごしたい。自宅でもできる【ちょこトレ】や【脳トレ】で、体や脳に刺激を与えていきましょう。

- 日 3/4～3/18 毎週火曜日  
10:00～11:30 (3回)
- 対 18歳以上の方 25人
- 場 総合運動公園体育館
- 料 900円 (保険料・施設使用料含む)
- 申 2/18 (水) 9:00～窓口受付

## エクササイズ・アクアエクササイズ 便利でお得な**会員**になりませんか！

### 後期会員 (10月～3月) 募集！

- 会 費 1,000円 (保険料含む)
- 対 象 18歳以上の方
- 申 込 10/2 (水) 9:00～窓口受付

※会費の返金はできませんのでご了承ください。

### 会員特典

- ★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！  
各教室の参加料が必要ありません。  
※教室によって施設使用料が別途必要
- ★来年度前期の教室を  
優先的にお知らせ！