

# 前期開催 スポーツ教室

スポーツ教室で仲間と一緒に心も体もリフレッシュしませんか？「何かスポーツを始めたい！」「一人だとなかなか続かない」そんなあなたを応援します！



エクササイズ教室		アクアエクササイズ	
教室名	骨盤 ex(エクササイズ)カラテピクス教室	ビューティ コアエクササイズ教室	やさしい水中運動初心者体験教室 <b>体験教室</b>
日時	5/21～6/25 毎週木曜日 10:00～11:30 (5回) ※6/4は休み	7/2～7/30 毎週木曜日 10:00～11:30 (5回)	5/16 土曜日 10:00～11:00
対象	18歳以上の方 40人(※)	18歳以上の方 40人(※)	18歳以上の方 20人
場所	総合運動公園体育館 研修室		総合運動公園プール
内容	パンチやキックといったカラテピクスエクササイズと骨盤エクササイズが合体！骨盤を意識する動きで引締まったボディを目指しましょう！	体幹を鍛えればエクササイズの効果もますますアップ！姿勢もきれいになって美容と健康に効果大。おすすめです！	プールで全身運動してみたい方、一緒に水中運動の第一歩を始めてみませんか？1回限りの体験教室です。
料金	1,500円(保険料・施設使用料含む)	1,500円(保険料・施設使用料含む)	100円(保険料)※施設使用料(市内一般300円)が別途必要
申込み	5/14(木)9時から	6/11(木)9時から	5/1(金)10時から
スポーツ振興課窓口にて受付(先着順)			

ニュースポーツ教室	
教室名	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	5/16～5/30 毎週土曜日 (予備日 6/6・13) 10:00～11:30 (3回)
対象	18歳以上の初心者の方 30人
場所	総合運動公園 グラウンド・ゴルフ練習場
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てみませんか？
料金	300円(保険料)
申込み	5/1(金)9時から
スポーツ振興課窓口にて受付(先着順)	

**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教室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  
✉ sports@ton21.ne.jp

アクアエクササイズ教室			
教室名	大人の水泳教室～初級～	アクア 30 + α 教室	大人の水泳教室～中・上級～
日時	5/27～6/10 毎週水曜日 10:00～11:30 (3回)	5/30～7/25 隔週土曜日 10:00～11:30 (5回)	8/19～9/2 毎週水曜日 10:00～11:30 (3回)
対象	18歳以上の方 20人(※)	18歳以上の方 40人(※)	18歳以上の方 25人(※)
場所	総合運動公園プール		
内容	水に慣れることから浮き身や呼吸動作、クロールまでを中心に進めていきます。あわてず、あせらずゆっくりとはじめてみませんか？	水の特性を受けながら、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。	ドリルによる4泳法のチェックと距離を力まず泳ぐ練習を行います。もうひとつステップアップを目指しましょう！
料金	300円(保険料)※施設使用料(市内一般300円)が別途必要	500円(保険料)※施設使用料(市内一般300円)が別途必要	300円(保険料)※施設使用料(市内一般300円)が別途必要
申込み	5/20(水)9時から	5/22(金)9時から	8/5(水)9時から
スポーツ振興課窓口にて受付(先着順)			

テニス教室 初心者大歓迎！テニスのマナーから基礎技術、ゲームができるまでをグループ別に習います。				
コース名	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	5/15～6/26 毎週金曜日(7回) 10:00～12:00	5/12～6/30 毎週火曜日(8回) 19:00～20:50	8/18～10/6 毎週火曜日(8回) 19:00～20:50	5/13～10/28 毎週水曜日(24回) 19:00～20:30
対象	18歳以上で初心者の女性 25人	18歳以上の初心者・初級者 各30人		小学校3年生から 中学校3年生 40人
場所	総合運動公園 テニスコート			
料金	4,000円(保険料、コート使用料、消耗品費含む)	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、返信先を明記の上、往復はがきで申込み	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28日(火)必着	5月2日(土)必着	8月8日(土)必着	4月28日(火)必着
申込先	〒914-0138 敦賀市榊林18-1-4 山本 めぐみ(敦賀市女子テニス連盟)あて	〒914-0123 敦賀市和久野13-33 菊澤 重明(敦賀市テニス協会)あて		〒914-0136 敦賀市砂流4-18 山内 亨(敦賀市テニス協会)あて

## エクササイズ アクアエクササイズ 会員募集!

- ◆会費 2,000円/年会費  
1,000円/半期会費(前期)
- ◆対象 18歳以上の市内在住・在勤・在学の方
- ◆申込み 4/28(火) 9:00～窓口受付
- ※今回の半期会員は、前期会員(4月～9月)の申込みとなります。
- ※会費の返金はできませんので、ご了承ください。

### 会員特典

- ①電話・FAXで申込みができる！  
(定員制のため先着順)
- ②料金がお得！  
各教室とも参加料は必要なし  
(教室によって施設使用料が別途必要)
- ③後期の教室を優先的にお知らせ！

# 敦賀市スポーツ少年団 団員募集!

敦賀市スポーツ少年団は、スポーツを通して心と体を育て、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、それぞれ特徴ある活動をしています。

▽入団を希望される方は、各団へ直接お申し込みください。



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	中郷サッカー	児童対象。(土)・(日) 13:00 ~ 16:00。〈中郷スポーツ広場〉☎「http://nakagoufc.blog.fc2.com/」	大串 ☎25-1617
中郷アトムズ	軟式野球。中郷小の児童対象。(土)・(日) 9:00 ~ 12:00。平日練習あり。〈中郷小グラウンド又は中郷小体育館〉体験入団可。	羽根 ☎25-6389	西校下	バドミントン。敦賀西小の児童対象。(水・金) 19:00 ~ 20:45。敦賀西小体育館。	内田 ☎090-8704-0911
中央ボンバーズ	軟式野球。中央小の児童対象。(月)・(水)・(金) 17:00 ~ 19:00。(土)・(日)の練習あり。〈中央小グラウンド〉	藤森 ☎47-5970	咸新バドミントン	咸新小の児童対象。(水)・(木) 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・沓見小の児童対象。平日 17:00 ~。 (土)・(日)練習あり。〈松原小グラウンド〉※体験入団あり。	中嶋 ☎080-1955-7415	東浦	バドミントン。東浦小の児童対象。(火)・(金) 19:00 ~ 21:00。〈東浦小中学校体育館〉※金曜練習は変更の可能性あり。	入野 ☎28-1102
粟野南ベースボールコング	軟式野球。粟野地区の児童対象。(火)・(水) 17:00 ~ 18:30、(木) 17:00 ~ 19:00、(土)・(日) 9:00 ~ 12:00 〈粟野南小グラウンド、雨天時は粟野南小体育館〉	浜中 ☎22-1644 ☎090-3056-6748	粟野バドミントン	粟野地区の児童対象。(火) 19:00 ~ 21:00 〈粟野中体育館〉	山本 ☎25-3498
敦賀南レッドアローズ	軟式野球。敦賀南小・敦賀西小(気比中学校区)の児童対象。(水)・(木)・(金) 17:00 ~ 19:00、(土)・(日) 8:00 ~ 12:00 〈敦賀南小グラウンド〉	宮本 ☎22-1773 ☎090-7089-2584	敦賀バドミントン	市内小学2年生以上対象(男女問わず) (水) 19:00 ~ 21:00 〈市立体育館〉	白木 ☎22-0466
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) 16:30 ~ 19:00、(土)・(日) 9:00 ~ 12:00。〈東郷グラウンド〉	藤本 ☎090-3088-8790	中央男子ミニバスケットボール	児童対象。(水)〈赤崎小〉、(木)〈敦賀北小〉 19:00 ~ 21:00。 ※11月 ~ 3月〈愛発公民館〉。(土)〈粟野スポーツセンター〉 9:00 ~ 12:00。	川島 ☎25-6448 ☎090-1315-4749
敦賀ベースボールクラブ	軟式野球。中学生対象。(水) 19:00 ~ 21:00。	コバヤシ ☎22-0204	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) 19:00 ~ 21:00、(水) 17:00 ~ 19:00 〈中央小学校〉。(土) 9:00 ~ 12:00 〈粟野スポーツセンター〉	中嶋 ☎090-6275-1924
粟野フェニックスベースボールクラブ	軟式野球。粟野小、黒河小の児童対象。(土)・(日)の午前または午後の半日、平日練習あり。〈粟野小学校グラウンド〉	右原 ☎21-3058	粟野ミニバスケットボール	粟野地区の小学生女子対象。(火) 18:30 ~ 20:30。〈粟野南小体育館〉	渡辺 ☎27-1370
敦賀市少年サッカー	児童対象。(土) 13:00 ~ 17:00、(日) 8:30 ~ 12:30 に学年別で2時間活動。〈東洋紡ナイロン工場グラウンド〉高学年のみ夜間練習有り。	鳥居 ☎25-4247	中郷ミニバスケットボール	児童対象(男女とも)。(火)〈中郷小体育館〉、(水)〈中郷体育館〉、(金)〈女子のみ敦賀北小体育館〉。 19:00 ~ 21:00	山本 ☎090-3765-8908
粟野南ブルーウィングサッカー	児童対象。(土)・(日) 13:00 ~ 16:00 〈粟野南小グラウンド〉高学年は水曜日 18:30 ~ 20:30 〈粟野南小体育館〉もあり。	浅妻 ☎22-4861 ☎080-3048-3234	粟野チビッツバレーボール	児童対象(男女とも)(月)・(水)・(金) 19:00 ~ 21:00 〈粟野中体育館〉、(水)上級者のみ、中学生女子 19:00 ~ 21:00 (日)〈気比中〉・(木)〈中央小〉	瀬口 ☎23-0538 ☎090-2120-2298
メジャーサッカー	小学生女子対象。(木) 19:00 ~ 21:00 〈沓見小体育館〉。(土) 9:00 ~ 11:00 〈中郷スポーツ広場〉※冬期間の(土)は沓見小体育館。	村井 ☎090-1827-7619	敦賀AUN best	バレーボール。市内の小学生対象(男女とも)。(土) 13:00 ~ 17:00、(火) 17:00 ~ 18:30。〈中郷小体育館〉	坂本 ☎21-1530 ☎090-7080-7487

団名	内容	連絡先	団名	内容	連絡先
中郷ドッジボール	児童対象(男女とも)(金) 19:00 ~ 21:00 〈中郷体育館〉土曜日 19:00 ~ 21:00 〈中郷小学校体育館〉見学・体験歓迎!	和田 ☎090-2375-7018	F☆キッズ	ヒップホップ・チアダンス・ジャズ・よさこい・新体操。小学生女子対象。(土) 13:30 ~ 16:30。月1回(日) 15:00 ~ 17:30。〈粟野小体育館〉	前田 ☎090-8969-0522
敦賀西ホワイトキッズ	ドッジボール。児童対象(男女とも)。(火) 18:30 ~ 21:00、(土) 9:00 ~ 12:00 〈敦賀西小体育館〉、(木) 18:30 ~ 20:45 〈ひばり体育館〉	雁子 ☎090-3765-4760	敦賀ジュニアゴルフ	小中学生対象。スナッグゴルフからゴルフ練習。6 ~ 8月(土) 14:00 ~ 〈敦賀ゴルフガーデン・総合運動公園・敦賀国際ゴルフ場〉	山口 ☎090-4327-3506
敦賀中央ソフトボール	児童対象(男女とも)。(火)・(木) 17:00 ~ 19:00、(土)・(日) 13:00 ~ 17:00 〈中央小グラウンド、雨天時・中央小体育館〉	白木 ☎23-4633 ☎090-4326-1053	敦賀市剣道	剣道。小中学生対象。初心者(火)・(木)、中級者(月)・(水)・(金)。 18:15 ~ 20:00。〈武道館〉	奥井 ☎25-7171 ☎090-6271-1860
中郷ソフトボール	児童対象(男女とも)。(土)〈古田刈グラウンド〉、(日)〈中郷スポーツ広場〉 9:00 ~ 12:00。初心者歓迎!	岩崎 ☎080-3748-7901	福井養正館	剣道。小中学生(男女とも・保育園年長可)。中学生(月)・(水)・(土)、小学生(火)・(木)・(土)。 19:00 ~ 20:45。〈赤崎小・咸新小体育館〉	堤腰 ☎090-3155-3392
敦賀W-WINS	女子ソフトボール。児童対象。(火)・(木) 17:00 ~ 19:00、(土) 13:00 ~ 17:00、(日) 9:00 ~ 12:00。〈きらめきスタジアム等〉	井川 ☎090-6272-4821	敦賀市柔道	児童対象。(火)・(水)・(金) 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。曜日・時間・場所については要問合せ。初心者大歓迎!	坂田 ☎090-2373-2760	敦賀空手	小・中・高校生対象。(水) 19:00 ~ 21:00。〈中央小体育館〉見学歓迎・体験入部可・親子可。	松谷 ☎090-4687-3141
敦賀ソフトテニス	小・中学生対象。活動については、☎「http://www.geocities.jp/tjstclub/index」でご確認ください。	池田 ☎090-3765-5855	つるが煌輝柔道塾	小学生から対象。(月)・(土)〈武道館〉、(水)・(金)〈粟中柔道場〉。 19:00 ~ 20:30。初心者・女子も歓迎!	松宮 ☎25-8531
敦賀ジュニアテニス	硬式テニス。小中学生対象。(月)・(木) 19:00 ~ 21:00、(土) 9:00 ~ 11:00。〈運動公園テニスコート、花城テニスコート等〉。冬季は別途。	上原 ☎22-6508	敦賀市少年レスリングクラブ	幼児・児童対象。(火)・(木) 19:00 ~ 20:45。(土)も練習日あり。〈敦賀気比高レスリング場〉	時岡 ☎24-2150 (敦賀気比高校)

## 公民館主催スポーツ教室 参加者募集



公民館主催の子供向けスポーツ教室(市内全域の子ども対象)です。参加希望の方は、各教室の連絡先へお申し込みください。

教室	内容	連絡先
中郷空手道教室	園児(年長組) ~ 中学生が対象。(土) 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	児童対象。(火)〈松原公民館〉、(木)〈松原小体育館〉。 19:00 ~ 21:00。見学も歓迎!	松原公民館 ☎23-8990