

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。

大人の水泳教室 (冬)
 春・秋と続けてきた大人の水泳教室の集大成となります。もうひとつステップアップを目指しましょう！
日 12月7日～21日 毎週水曜日
 10時～11時30分 (3回)
対 18歳以上の方 30人
場 総合運動公園 プール
講 インストラクター 伊原 珠里氏
料 3000円 (保険料)
 ※施設使用料 (3000円) が毎回別途必要
申 11月22日(火) 9時～窓口受付

アクア・サーキット +α教室

30分間のアクアエクササイズと10分間のサーキットトレーニングの後は、ウォーキングコースと水泳コースに分かれます。サーキットでは、一つの動きを集中して行うことができ、弱点も見つけやすく、また水の抵抗を利用した筋力強化もできます。
日 10月22日～2月4日 隔週土曜日
 10時～11時30分 (8回)
 ※予備日2月18日
対 18歳以上の方 40人
場 総合運動公園 プール
講 インストラクター 伊原 珠里氏
料 8000円 (保険料)
 ※施設使用料 (3000円) が毎回別途必要
申 10月8日(出) 9時～窓口受付



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。

お手軽 スティックリング教室
 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。ルールも簡単に気軽に楽しめるスポーツをぜひこの機会に体験してみてください。
日 平成29年2月8日～22日 毎週水曜日
 19時～20時45分 (3回)
対 18歳以上の方 30人
場 総合運動公園体育館 会議室
講 スポーツ推進委員
料 3000円 (保険料)
申 1月25日(水) 9時～窓口受付

お手軽 ショートテニス教室

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！
日 10月5日～26日 毎週水曜日
 19時～20時45分 (4回)
対 18歳以上の方 30人
場 総合運動公園体育館
講 スポーツ推進委員
料 4000円 (保険料)
申 9月28日(水) 9時～窓口受付

はつらつ元氣教室

ウォーキングや数種類の道具を使ったお手軽なトレーニング、脳トレなど幅広く行います。元気で健康な身体を保つための第一歩として始めてみませんか。
日 平成29年1月17日～31日 毎週火曜日
 10時～11時30分 (3回)
対 18歳以上の方 30人
場 総合運動公園体育館 研修室
講 インストラクター 伊原 珠里氏
料 3000円 (保険料・施設使用料含む)
申 1月4日(水) 9時～窓口受付

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対象人数には、会員枠が含まれています。一般の方のみの募集人数ではありませんのでご了承ください)
- ▶内容は都合により変更となる事があります。
- ▶その他ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

冬には、スキー教室なども予定しています。



問合せ・申込先 スポーツ振興課 (総合運動公園内) ☎ 22 - 8155

後期 スポーツ教室参加者募集

スポーツで爽やかな汗を流しませんか！

秋は、スポーツを始めるのに適した季節です。運動不足の方や身体を動かしたいけど1人では続かないという方は、ぜひスポーツ教室にご参加ください！身体を動かして、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 講 講師 料 料金 申 申込み

エクササイズ EXERCISE

▶手軽にできる、さまざまな有酸素運動を行います。

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カラテピクスやバランスボールなどさまざまな脂肪燃焼エクササイズを行います。身体を動かして冬の寒さやストレスを吹き飛ばしましょう！
日 平成29年1月26日～3月2日 毎週木曜日
 10時～11時30分 (5回)
 ※2月16日は休み
対 18歳以上の方 40人
場 総合運動公園体育館 研修室
講 インストラクター 西井 美夏氏
料 1,500円 (保険料・施設使用料含む)
申 1月19日(水) 9時～窓口受付



ビューティコア エクササイズ教室
 体幹を鍛えればエクササイズの効果もぐんぐん上がり、姿勢もきれいになって美容と健康に効果大！コアを鍛え、姿勢美人を目指しましょう！
日 10月13日～11月17日 毎週木曜日
 10時～11時30分 (5回)
 ※11月3日は休み
対 18歳以上の方 40人
場 総合運動公園体育館 研修室
講 インストラクター 西井 美夏氏
料 1,500円 (保険料・施設使用料含む)
申 10月6日(水) 9時～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！

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
 - ★申込み スポーツ振興課窓口で随時受付中
 - ★各教室の申込み方法
各教室の定員の中に会員枠が設けられており、先着順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

- ★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！