



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 1月24日～2月14日 毎週水曜日
19時～20時45分(全4回)

対 18歳以上の方 30人

場 総合運動公園体育館 2階会議室

料 4000円(保険料)

申 1月10日(水) 9時～窓口受付



アクアエクササイズ

▶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45+
サーキット教室**

全身を使って45分間のアクアエクササイズと、抵抗を利用した筋力トレーニング動作を含む15分間のサーキットトレーニングを行います。年齢や性別、経験を問わず楽しむことができます。

日 10月14日～11月25日 毎週土曜日
10時～11時30分(全5回)

対 18歳以上の方 40人

場 総合運動公園プール

料 5000円(保険料)

申 ※施設使用料(3000円)が毎回別途必要
9月30日(出) 9時～窓口受付

**大人の泳教室
(初・中級)**

水に慣れることからクロールまでを習う初級コースと、ドリル練習などを組み合わせた4泳法を含む中級コースに分かれて練習します。初心者の方から、もう少しレベルアップを目指す方まで、この機会に改めて水泳を始めませんか？

日 10月18日～11月15日 毎週水曜日
10時～11時30分(全5回)

対 18歳以上の方 30人

場 総合運動公園プール

料 5000円(保険料)

申 ※施設使用料(3000円)が毎回別途必要
10月4日(水) 9時～窓口受付

オススメのポイント

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つながります。教室に参加することで、新しい仲間にも出会えて交流も広がります。



冬には、スキー教室なども予定しています。



注意事項

- ▶教室は、市内在住・在勤・在学の方(高校生は除く)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。

問合せ・申込先 スポーツ振興課(総合運動公園内) ☎22-8155 FAX23-6809 ✉sports@ton21.ne.jp

後期開催 H29.10 - H30.03

スポーツ教室

「適度に体を動かしたい」「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。気軽に始められる各種教室を紹介します！



エクササイズ

▶手軽にできる、さまざまな有酸素運動を行います。

日 日時 **対** 対象 **場** 場所 **料** 料金 **申** 申込み

**はつらつ元気教室
(初級)**

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 12月19日～1月30日 毎週火曜日
10時～11時30分(全5回)

対 18歳以上の方 20人

場 総合運動公園体育館 研修室

料 5000円(保険料)

申 12月5日(火) 9時～窓口受付

**サタトレサークル
(中級)**

有酸素運動(レベル別30分)と自体重トレーニング&道具を使ったトレーニングを組み合わせ、基礎体力アップを目指します。少しキツイトレーニングも仲間と一緒に乗り越えられるはず！レッツチャレンジ！

日 2月17日～3月17日 毎週土曜日
10時～11時30分(全5回)

対 18歳以上の方 20人

場 総合運動公園体育館 研修室

料 5000円(保険料)

申 2月2日(金) 9時～窓口受付

**いつでもどこでもお気軽
エクササイズ教室**

「いつでも、どこでも、簡単に」をコンセプトに、自宅でも継続してできるエクササイズを行います。運動はしてみたいけど、自分には難しそう…と諦めていた方もこの機会にぜひ始めてみませんか？

日 11月9日～12月14日 毎週木曜日
10時～11時30分(全5回)

対 18歳以上の方 40人

場 総合運動公園体育館 研修室

料 1,5000円(保険料、施設使用料含む)

申 11月2日(水) 9時～窓口受付

**脂肪燃焼
エクササイズ教室**

寒くなると、体を動かす機会が減り、運動不足になりがちです。この教室では、カラテピクスやバランスボールなどを利用し、様々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 1月25日～2月22日 毎週木曜日
10時～11時30分(全5回)

対 18歳以上の方 40人

場 総合運動公園体育館 研修室

料 1,5000円(保険料、施設使用料含む)

申 1月18日(水) 9時～窓口受付

エクササイズ・アクアエクササイズの後期会員(10月～3月)募集中!

- ★会費 1,000円(保険料含む)
 - ★対象 18歳以上の敦賀市在住、在勤、在学の方(高校生は除く)
 - ★申込み スポーツ振興課窓口で随時受付中
- ※会費の返金はできませんのでご了承ください。

複数の教室を受講する方にオススメ/
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!