

日 日時 対 対象 場 場所
内 内容 料 料金 申 申込み

ニュースポーツ NEW SPORTS



ニュースポーツ
(スティックゴルフ)



エクササイズ



アクアエクササイズ



後期開催 2012.10-2013.03

スポーツ教室

今回は、中高年を対象にした教室と大人気のグラウンド・ゴルフの初心者対象教室を行います。

中高年のためのお手軽スポーツ教室では、福井県発祥のスティックゴルフとフロアで行うカーリングに似たカローリングの2種目を行います。体力に自信のない方でも気軽に参加できる内容となっています。

見るよりもプレーする方がずっと楽しいニュースポーツをぜひ体験してみてください。

中高年のためのお手軽スポーツ教室	初心者のためのグラウンド・ゴルフ教室
<p>日 10/25～11/15 毎週木曜日 14:00～16:00 (4回)</p> <p>対 原則 60歳以上の方 20人 ※60歳未満でも参加可能。</p> <p>場 中郷体育館</p> <p>内 スティックゴルフ、カローリングを行います</p> <p>料 400円 (保険料・施設使用料含む)</p> <p>申 10/4 (木) 9:00～窓口受付</p>	<p>日 3/9～3/23 毎週土曜日 10:00～11:30 (3回)</p> <p>対 18歳以上のグラウンド・ゴルフ初心者の方 30人</p> <p>場 総合運動公園グラウンド・ゴルフ練習場</p> <p>内 初心者の方が対象の教室です</p> <p>料 300円 (保険料・施設使用料含む)</p> <p>申 2/22 (金) 9:00～窓口受付</p>

「適度に体を動かしたい」「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。適切な運動は、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。今年からは、市のスポーツ教室でさわやかな汗を流してみよう！」

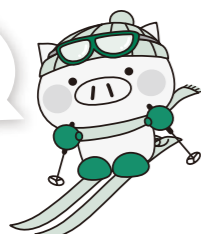
エクササイズ EXERCISE ▶陸上で手軽にできる、さまざまな有酸素運動を行います

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

骨盤 ex カラテピクス教室	サーキットトレーニング教室	脂肪燃焼エクササイズ教室
<p>日 11/8～12/13 毎週木曜日 10:00～11:30 (5回) ※11/22は休み</p> <p>対 18歳以上の方 40人</p> <p>場 総合運動公園体育館</p> <p>内 カラテピクスと骨盤エクササイズを融合したエクササイズ。骨盤を意識する動きでより引き締まったボディを目指す人にオススメです！</p> <p>料 1,500円 (保険料、施設使用料含む)</p> <p>申 10/25 (木) 9:00～窓口受付</p>	<p>日 12/4～12/18 毎週火曜日 10:00～11:30 (3回)</p> <p>対 18歳以上の方 30人</p> <p>場 総合運動公園体育館</p> <p>内 有酸素運動と筋力トレーニング、数種目の小道具を使った運動を組み合わせたプログラムで全身の筋肉を鍛えましょう！</p> <p>料 900円 (保険料・施設使用料含む)</p> <p>申 11/20 (火) 9:00～窓口受付</p>	<p>日 1/10～2/7 毎週木曜日 10:00～11:30 (5回)</p> <p>対 18歳以上の方 35人</p> <p>場 総合運動公園体育館</p> <p>内 運動不足になりがちな冬にステップ台やバランスボールなどを用いて簡単にできる脂肪燃焼エクササイズを体験しましょう！</p> <p>料 1,500円 (保険料・施設使用料含む)</p> <p>申 12/20 (木) 9:00～窓口受付</p>

アクア30+a教室 ～秋コース～	ミドルアクア教室	アクア30+a教室 ～冬コース～
<p>日 10/23～11/13 毎週火曜日 10:00～11:30 (3回) ※11/6は休み</p> <p>対 18歳以上の方 30人</p> <p>場 総合運動公園プール</p> <p>内 全身を使った30分の有酸素運動を行った後、水中ウォーキングと水泳教室に分かれます</p> <p>料 300円 (保険料) (施設使用料300円が別途必要)</p> <p>申 10/10 (木) 9:00～窓口受付</p>	<p>日 10/27～12/8 毎週土曜日 10:00～11:30 (5回) ※11/3、12/1は休み</p> <p>対 18歳以上の方 40人</p> <p>場 総合運動公園プール</p> <p>内 基本的な動きから手足のいろんな動きをプラスした中級のアクアエクササイズです</p> <p>料 500円 (保険料) (施設使用料300円が別途必要)</p> <p>申 10/12 (金) 9:00～窓口受付</p>	<p>日 2/2～2/16 毎週土曜日 10:00～11:30 (3回)</p> <p>対 18歳以上の方 30人</p> <p>場 総合運動公園プール</p> <p>内 全身を使った30分の有酸素運動を行った後、水中ウォーキングと水泳教室に分かれます</p> <p>料 300円 (保険料) (施設使用料300円が別途必要)</p> <p>申 1/18 (金) 9:00～窓口受付</p>

冬にはスキー・スノーボード教室も予定しています！



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。

エクササイズ・アクアエクササイズ 後期会員 (10月～3月) 募集！

会費 1,000円 / 下半期 (保険料含む) (10月～翌年3月)
対象 18歳以上の方
申込み 9/28 (金) 9:00～窓口受付

会員特典

- ①各教室の申込みが簡単！
電話・FAXでOK。
- ②料金がお得！
入会後は各スポーツ教室の参加料が必要ありません。(ただし、各教室で施設使用料が別途必要となります)
- ③来年度前期の教室を優先的にお知らせ！

複数の教室を受講する方にオススメ

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