

後期開催スポーツ教室

秋は、スポーツを始めるのに適した季節です。運動不足の方や体を動かしたいけど一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。元気に体を動かして、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 料 料金 申 申込み

exercise エクササイズ

▶陸上で手軽にできる、さまざまな有酸素運動を行います。

金トレ女子クラブ

スポーツの秋に健康女子への第一歩を踏み出してみませんか？ウォーキング&ジョギングや体幹を鍛えるトレーニング、脳トレなど幅広く行います。

- 日 10/16 ~ 11/13 毎週金曜日 18:00 ~ 19:30 (5回)
- 対 18歳以上の女性の方 10人
- 場 総合運動公園
- 料 500円 (保険料)
※施設使用料が別途必要
- 申 10/2 (金) 9:00 ~ 窓口受付

ビューティコア エクササイズ教室 (第2弾)

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です。

- 日 10/22 ~ 12/3 毎週木曜日 10:00 ~ 11:30 (5回)
※ 11/5、11/12 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
- 料 1,500円 (保険料・施設使用料含む)
- 申 10/8 (木) 9:00 ~ 窓口受付

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の脂肪燃焼エクササイズで、心と身体を鍛えましょう。

- 日 1/21 ~ 2/25 毎週木曜日 10:00 ~ 11:30 (5回)
※ 2/11 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
- 料 1,500円 (保険料・施設使用料含む)
- 申 1/7 (木) 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！

NEWS 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、スティックリング。スティックを使ってパックをゾーンに打ち込み得点を競うゲームです。ぜひ体験してみましょう！

- 日 11/18 ~ 12/2 毎週水曜日 19:00 ~ 20:45 (3回)
- 対 18歳以上の方 20人
- 場 総合運動公園
- 料 300円 (保険料)
- 申 10/21 (水) 9:00 ~ 窓口受付



お手軽ニュースポーツ体験教室

小さめのコートでビーチバレーボールを用いて行うビーチバレーボールとバドミントンの面白さを簡単に手軽に楽しめるファミリーバドミントンを行います。

- 日 2/3 ~ 2/24 毎週水曜日 19:00 ~ 20:45 (4回)
- 対 18歳以上の方 20人
- 場 総合運動公園
- 料 400円 (保険料)
- 申 1/13 (水) 9:00 ~ 窓口受付



aqua exercise 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 30 + α 秋教室

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 10/24 ~ 12/19 隔週土曜日 10:00 ~ 11:30 (5回)
- 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 (300円) が別途必要
- 申 10/9 (金) 9:00 ~ 窓口受付

大人の水泳教室 (初級)

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。慌てず焦らずゆっくりと始めましょう！

- 日 11/11 ~ 11/25 毎週水曜日 10:00 ~ 11:30 (3回)
- 対 18歳以上の方 20人
- 場 総合運動公園 プール
- 料 300円 (保険料)
※施設使用料 (300円) が別途必要
- 申 10/28 (水) 9:00 ~ 窓口受付

アクア 30 + α 冬教室

年末年始で鈍っている体に心地よい水の刺激を感じてみませんか？基本のアクアエクササイズの後、水中ウォーキングと水泳・トレーニングコースに分かれます。体力やその日の調子に合わせて運動しましょう。

- 日 1/23 ~ 2/6 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 (300円) が別途必要
- 申 1/8 (金) 9:00 ~ 窓口受付

申込み時の注意事項

- ▶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。
- ▶不明な点については、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。

