



前期開催 スポーツ教室 春から始める

スポーツ教室

適度な運動は、体と心をリフレッシュしてくれます。ぜひ、スポーツ教室に参加して、さわやかな汗を流しましょう！



日：日時 対：対象 場：場所 料：参加料 申：申込み

エクササイズ教室

骨盤 ex(エクササイズ) カラテピクス教室

パンチやキックといったカラテピクスと骨盤エクササイズが合体！骨盤を意識する動きで引き締まったボディを目指しましょう！

- 日 5/12～6/9 毎週木曜日 10:00～11:30 (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 1,500円 (保険料・施設使用料含む)
- 申 4/28(木) 9:00～ 窓口で受付 (先着順)

サタトレサークル

土曜日の朝、ウォーキング・ジョギングなどの有酸素運動と体幹トレーニングで気軽に運動を行いませんか？未経験者大歓迎です！

- 日 5/14、5/28、6/11 土曜日 9:30～10:30 (3回)
- 対 18歳以上の方 15人
- 場 総合運動公園体育館 研修室
- 料 300円 (保険料)
- 申 5/7(土) 9:00～ 窓口で受付 (先着順)

stepで美body エクササイズ教室

ステップ台やソフトバランスボールを使った、有酸素運動と下半身の引き締めエクササイズです。余分な脂肪を燃焼し美ボディを手に入れませんか？

- 日 6/16～7/14 毎週木曜日 10:00～11:30 (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 1,500円 (保険料・施設使用料含む)
- 申 6/10(金) 9:00～ 窓口で受付 (先着順)

アクアエクササイズ教室

アクア30+α教室

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。泳ぎが苦手な方でも老若男女問わず楽しむことができ、おススメです。

- 日 5/21～7/16 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)
- ※施設使用料市内一般300円が別途必要
- 申 5/7(土) 9:00～窓口で受付 (先着順)

大人の水泳教室 (春+秋)

初心者メニューからはじめる水泳教室。春秋両方の参加はもちろん、どちらかみの参加もできます。

- 日 (春) 5/25～6/8 毎週水曜日 (秋) 9/7～9/21 毎週水曜日 10:00～11:30 (各3回)
- 対 18歳以上の方 各30人
- 場 総合運動公園プール
- 料 春秋とも参加 500円 (保険料) 春または秋のみ 各300円 (保険料)
- ※施設使用料市内一般300円が別途必要
- 申 5/11(木) 9:00～窓口で受付 (先着順)

バランスアクア教室

さまざまな道具を利用して、水中でのバランス運動を行う教室です。水の中で自分の身体を自由自在にコントロールできるようになります！

- 日 9/10、9/17、9/24 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)
- ※施設使用料市内一般300円が別途必要
- 申 8/27(土) 9:00～窓口で受付 (先着順)

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！

- ◆会費 2,000円/年会費 (保険料含む) 希望のコースを選べます！ 1,000円/半年会費 (保険料含む)
- ◆対象 18歳以上の市内在住・在勤・在学の方
- ◆申込み 4/26(火) 9:00～窓口受付
- ※今回の半期会員の募集は、前期(4月～9月)のみとなります。
- ※会費の返金はできかねますので、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

ニュースポーツ

初心者のための グラウンド・ゴルフ教室

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？

- 日 5/21、5/28、6/4 土曜日 予備日 6/11、6/18 10:00～11:30 (3回)
- 対 18歳以上の初心者 30人
- 場 総合運動公園修景池芝生広場
- 料 300円 (保険料)
- 申 4/30(土) 9:00～ 窓口で受付 (先着順)



お手軽 ニュースポーツ体験教室

小さめのコートで行うビーチボールバレーと手軽に楽しめるファミリーバドミントンを行います。

- 日 8/3～8/31 毎週水曜日 ※8/17は休み 19:00～20:45 (4回)
- 対 18歳以上の方 30人
- 場 総合運動公園体育館
- 料 400円 (保険料・施設使用料含む)
- 申 7/20(水) 9:00～ 窓口で受付 (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。

ナイターコース (春季)

- 日 5/10～6/28 毎週火曜日 19:00～20:50 (8回)
- 休園日・雨天時は金曜日に振替
- 対 18歳以上の初心者・初級者 30人
- 場 総合運動公園テニスコート
- 料 5,000円 (保険料、施設使用料等)
- 申 住所、氏名、電話番号、生年月日、テニス歴、返信先を明記の上、4/30(土)必着で往復はがきで申し込み 914-0123 敦賀市和久野13-33 菊澤重明気付 敦賀市テニス協会宛

ナイターコース (秋季)

- 日 8/23～10/18 毎週火曜日 19:00～20:50 (8回)
- 休園日・雨天時は金曜日に振替
- 対 18歳以上の初心者・初級者 30人
- 場 総合運動公園テニスコート
- 料 5,000円 (保険料、施設使用料等)
- 申 住所、氏名、電話番号、生年月日、テニス歴、返信先を明記の上、8/13(土)必着で往復はがきで申し込み 914-0123 敦賀市和久野13-33 菊澤重明気付 敦賀市テニス協会宛

レディースコース

- 日 5/13～7/15 毎週金曜日 10:00～12:00 (10回)
- 休園日・雨天時は水曜日に振替
- 対 18歳以上の初心者・初級者の女性 25人
- 場 総合運動公園テニスコート
- 料 4,000円 (保険料、施設使用料等)
- 申 住所、氏名、電話番号、生年月日、返信先を明記の上、5/2(月)必着で往復はがきで申し込み 914-0132 敦賀市御名53-113 藤村悦子気付 敦賀市女子テニス連盟宛

ジュニアコース

- 日 5/11～10/26 毎週水曜日 19:00～20:30 (25回)
- 対 市内の小学3年生から中学3年生 40人
- 場 総合運動公園テニスコート
- 料 8,000円 (保険料、施設使用料等)
- 申 住所、氏名、学年、電話番号を明記の上、4/29(金)必着ではがきで申し込み 914-0136 敦賀市砂流4-18 山内亨気付 敦賀市テニス協会宛

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 FAX 23-6809
✉ sports@ton21.ne.jp

注意事項

- 教室は、市内在住・在勤・在学の方が対象です。
- テニス教室以外は、スポーツ振興課窓口にて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。
- 内容は変更となる場合があります。
- その他注意事項はお問い合わせください。