



スティックリング



アクアエクササイズ



エクササイズ

ニュースポーツ教室

前期お手軽 スティックリング教室

福井発祥のニュースポーツであり、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この機会に体験してみませんか？

日 6/13～6/27 毎週水曜日
19:00～20:45 (3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 300円 (保険料)
申 5/23 (木) 9:00～窓口で受付 (先着順)

テニス教室

ナイターコース【春季】

日 5/15～7/3 毎週火曜日
19:00～20:50 (8回)
雨天時は金曜日に振替
対 18歳以上の初心者・初級者 20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、5/2 (水) 必着にて往復はがきで申込み
〒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

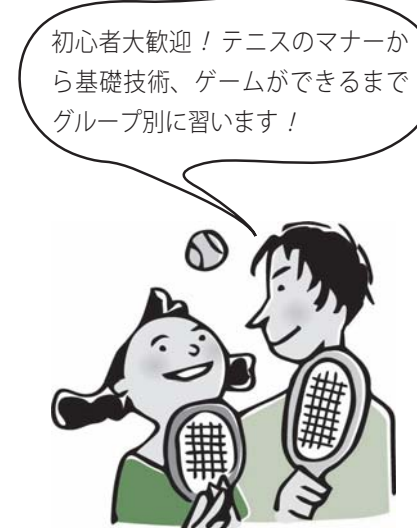
レディースコース

日 5/10、6/14、7/12 毎月第2木曜日
10:00～12:00 (3回)
雨天時は翌週木曜日に振替
対 18歳以上の初心者・初級者の女性 20人
場 総合運動公園テニスコート
料 2,000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、5/5 (土) 必着にて往復はがきで申込み
〒914-0131 敦賀市公文名 53-1-1 草野 早苗 気付 敦賀市テニス協会女子部宛

※今年度の秋季テニス教室は、福井国体の開催に伴い中止となります。

体力テストを受けて みませんか？

18歳以上の団体の方を対象に、6月から9月の間に握力や上体起こしなどの体力テストを行います。測定をお考えの団体は、お気軽にスポーツ振興課までお問い合わせください。



ジュニアコース

日 5/9～10/31 毎週水曜日
19:00～20:30 (22回)
※9月、10月の第1・第3水曜日は休場日のため休み
対 小学3年生～中学3年生 40人
場 総合運動公園テニスコート (5月～8月)、花城テニスコート (9月、10月)
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、4/24 (火) 必着にてはがきで申込み
〒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受け付けます。(エクササイズ教室、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。)
- ・教室の内容は変更となる場合があります。
- ・その他ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

仲間と一緒に はじめよう！ スポーツ教室 前期 開催

スポーツ教室で心も体もリフレッシュしませんか？「何かスポーツを始めたい！」そんなあなたを応援します！

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

手軽にできる、さまざまな有酸素運動を行います。

骨盤 ex (エクササイズ) カラテビクス教室	はつらつ元気教室	ビューティコア エクササイズ教室
パンチやキックといったカラテビクスエクササイズ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 5/17～6/14 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 4/26 (木) 9:00～窓口で受付 (先着順)	ウォーキングや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 5/22～6/19 毎週火曜日 10:00～11:30 (5回) 対 18歳以上の方 25人 場 総合運動公園体育館 研修室 料 500円 (保険料) 申 5/8 (火) 9:00～窓口で受付 (先着順)	体幹を鍛えればエクササイズの効果も上がり、姿勢もきれいになって美容と健康に効果大！コアを鍛えて姿勢美人を目指しましょう！ 日 6/21～7/19 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 6/15 (金) 9:00～窓口で受付 (先着順)

アクアエクササイズ教室

水の特性を利用し、効率的な有酸素運動を行います。

大人の水泳教室 (春)	アクア30+ α 教室 ^{アルファ}	大人の水泳教室 (夏)
水に慣れることからクロールまでを目標とする初級コースと、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。 日 5/9～5/30 毎週水曜日 10:00～11:30 (4回) 対 18歳以上の方 30人 場 総合運動公園プール 料 400円 (保険料) ※施設使用料市内一般 300円が毎回別途必要 申 4/25 (水) 9:00～窓口で受付 (先着順)	水の特性を受けながら、全身を使って30分間の有酸素運動を行った後は、水中ウォーキングと水泳コースに分かれて練習を行います。 日 5/12～7/14 毎週土曜日 10:00～11:30 (8回) ※6/9、6/30は休み、7/28は予備日 対 18歳以上の方 45人 場 総合運動公園プール 料 800円 (保険料) ※施設使用料市内一般 300円が毎回別途必要 申 4/28 (土) 9:00～窓口で受付 (先着順)	春の教室に続き、夏の教室にも参加して、さらなるレベルアップを目指しましょう。それぞれのレベルに合わせて、練習を行います。 日 7/4～7/25 毎週水曜日 10:00～11:30 (4回) 対 18歳以上の方 30人 場 総合運動公園プール 料 400円 (保険料) ※施設使用料市内一般 300円が毎回別途必要 申 6/20 (水) 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

会員大募集！

- 会 員 特 典**
- ①電話・FAXで申込みができる
 - ②料金がお得！各教室の参加料が不要！
※教室によっては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

- ◆会 費 2,000円/年会費 (保険料含む)
1,000円/半期会費 (保険料含む) } 希望のコースを選べます！
- ◆対 象 18歳以上の市内在住・在勤・在学の方
- ◆申込み 4/24 (火) 9:00～窓口受付
※各教室の定員の中に会員枠が設けられており、先着順での申込みとなります。
※今回の半期会員募集は、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。