

祖父江の森 令和5年度 第4期スポーツ教室

幼児から大人まで、健康づくり、体力づくりを目的にした、スポーツ教室です。

0587-97-8282

- ▼ 対象 市内在住・在園・在学・在勤の方
- ▼ 費用 水泳・フィットネス 6,000円(全10回)、テニス教室 7,000円(全10回)
- ▼ 申し込み方法 10/31(火)の午前9時から11/5(日)午後5時までの開場時間中に事務室へご来場下さい。
- ▼ 抽選結果公表・お支払い
 - 抽選が行われた教室は11/7(火)よりプール1Fロビーにて抽選結果を掲示いたします。
 - 11/7(火)～11/12(日)の午前9時から午後7時(最終日のみ正午12時まで)にお支払いください。
 - お支払受付は事務室にて行います。定員に満たない場合でも、期間内にお手続き下さい。
 - ※抽選に落選した方の再募集を行います。
 - 11月12日(日)教室ごとに時間を分けて、当館2F会議室にて行います。
 - 当日落選した教室の番号札が必要となります。募集枠を超えた場合は抽選を行い、当選者を確定します。
- ▼ 指導内容 受講者の体力・技術にあわせて初心者から経験者まで幅広く指導致します。内容についての詳細・ご相談は温水プール事務室にお問合せ下さい。
 - ※ 対象が『中学生以上』の教室について、未成年者は保護者の承認が必要です。

水泳教室

教室番号	教室名	と き		対 象	定 員
101	アクアピクス ①	1/16～3/26の 火曜日【全10回】	10:30～11:30	中学生以上女性	25名
102	リフレッシュ ①		14:00～15:00	中学生以上男女	10名
103	幼児 ①		16:00～16:50	年中・年長児童	20名
104	ミックス ①		17:00～17:50	年中児童～小学3年生	30名
105	小学生 ①		18:00～18:50	小学校1～6年生	30名
106	アクアウォーク	1/10～3/13の 水曜日【全10回】	10:30～11:30	中学生以上男女	20名
107	リフレッシュ ②		15:00～16:00	中学生以上男女	10名
108	幼児 ②		16:00～17:00	年中・年長児童	20名
109	ミックス ②		17:00～17:50	年中児童～小学3年生	30名
110	小学生 ②		18:00～18:50	小学校1～6年生	30名
111	アクアピクス ②		19:00～20:00	中学生以上女性	20名
112	アクアピクス ③	1/11～3/14の 木曜日【全10回】	14:00～15:00	中学生以上女性	20名
113	リフレッシュ ③		15:00～16:00	中学生以上男女	10名
114	幼児 ③		16:00～17:00	年中・年長児童	20名
115	ミックス ③		17:00～17:50	年中児童～小学3年生	30名
116	小学生 ③		18:00～18:50	小学校1～6年生	30名
117	一般水泳(中級・上級)	1/12～3/22の 金曜日【全10回】	10:30～11:30	中学生以上男女	15名
118	アクアピクス ④		14:00～15:00	中学生以上女性	20名
119	リフレッシュ④		15:00～16:00	中学生以上男女	10名
120	幼児 ④		16:00～16:50	年中・年長児童	20名
121	ミックス ④		17:00～17:50	年中児童～小学3年生	30名
122	小学生 ④		18:00～18:50	小学校1～6年生	30名
123	ミックス ⑤	1/13～3/16の 土曜日【全10回】	16:00～16:50	年中児童～小学3年生	30名
124	小学生 ⑤		16:00～16:50	小学校1～6年生	30名

屋外教室

教室番号	教室名	と き	対 象	定 員	
201	テニス一般 ①	1/16～3/26の 火曜日【全10回】	13:00～14:30	中学生以上男女	24名
202	テニス一般 ②		14:30～16:00	中学生以上男女	24名
203	テニス小学生 A		17:00～18:00	小学1～3年生	20名
204	テニス小学生 B		18:00～19:00	小学4～6年生	20名
205	テニス一般 ③	1/11～3/14の 木曜日【全10回】	13:00～14:30	中学生以上男女	24名
206	テニス一般 ④		14:30～16:00	中学生以上男女	24名
207	テニス小学生 C		17:00～18:00	小学1～3年生	20名
208	テニス小学生 D		18:00～19:00	小学4～6年生	20名

フィットネス教室

教室番号	教室名	と き	対 象	定 員	
301	ヨガ ①	1/16～3/26の 火曜日【全10回】	10:00～11:00	中学生以上男女	20名
302	棒ピクス		13:00～14:00	中学生以上女性	17名
303	HIP HOPキッズダンス		16:30～17:30	年中・年長	15名
304	HIP HOP ジュニア① 初級		17:30～18:30	小学1年生～小学6年生	15名
305	HIP HOP ジュニア② 中級		18:45～19:45	小学1年生～中学3年生	15名
306	ピラティス	1/10～3/13の 水曜日【全10回】	10:00～11:00	中学生以上男女	20名
307	ストレッチ&体幹		13:00～14:00	中学生以上男女	15名
308	ヨガ②		19:00～20:00	中学生以上男女	20名
309	バランスボール	1/11～3/14の 木曜日【全10回】	9:50～10:50	中学生以上男女	13名
310	ママ&ベビーヨガ		11:00～12:00	3ヶ月～2歳半のお子様と親	15組
311	ズンバ①		13:00～14:00	中学生以上男女	15名
312	ジュニアトレーニング		17:00～18:00	小学3年生～小学6年生	15名
313	HIP HOPジュニア(初級・中級)		18:00～19:00	小学1年生～小学6年生	15名
314	ズンバ②		19:00～20:00	中学生以上男女	15名
315	バレトン®		1/12～3/22の金曜日【全10回】	13:00～14:00	中学生以上男女
316	ヨガ③	1/13～3/16の 土曜日【全10回】	10:00～11:00	中学生以上男女	20名
317	キッズ体操①		13:00～14:00	年少児童	15名
318	キッズ体操②		14:00～15:00	年中児童	15名
319	キッズ体操③		15:00～16:00	年長児童	15名
320	キッズ体操④		16:00～17:00	小学1年生～小学2年生	15名
321	バラエティ・シェイプ	1/14～3/17の日曜日【全10回】	11:00～12:00	中学生以上男女	20名