

平成11年度  
第 1 期

体育施設スポーツ教室

鳥屋野総合体育館 〒950-0983 神道寺310- 1 241-4600

| 教 室 名        | 期 間       | 曜 日 | 時 間         | 回 数 | 定 員 | 対 象   | 申 し 込 み  | 締 切 日 | 参 加 費  |
|--------------|-----------|-----|-------------|-----|-----|-------|----------|-------|--------|
| 初心者卓球教室      | 4・12～6・21 | 月・金 | 10：00～12：00 | 15  | 60  | 成人    | 往復はがき    | 3・24  | 3,000円 |
| エンジョイ・エアロビクス | 4・13～7・21 | 火   | 10：00～11：30 | 10  | 150 |       |          |       | 2,000円 |
| エアロビクス       | 4・14～6・30 | 水   | 19：00～20：30 | 10  | 200 |       |          |       | 3,000円 |
| 太極拳          | 4・22～9・8  | 木   | 10：30～12：00 | 20  | 70  |       |          |       |        |
| 中高齢者健康       | 4・16～7・23 | 金   | 13：30～15：00 | 10  | -   | 50歳以上 | 初回に直接会場へ |       | -      |
| 初級トレーニング     | 4・14～6・16 | 水   | 10：00～11：30 | 8   |     | 成人    |          |       |        |

西総合スポーツセンター 〒950-2101 五十嵐 1 の町6368-48 268-6400

| 教 室 名         | 期 間               | 曜 日 | 時 間         | 回 数 | 定 員 | 対 象           | 申 し 込 み                | 締 切 日 | 参 加 費  |
|---------------|-------------------|-----|-------------|-----|-----|---------------|------------------------|-------|--------|
| 初心者バドミントン     | 4・13～6・18         | 火・金 | 10：00～12：00 | 15  | 60  | 成人            | 往復はがき                  | 3・31  | 3,500円 |
| リフレッシュ エアロピクス | 4・8～7・1           | 木   | 10：00～11：30 | 10  | 100 |               |                        | 3・24  | 2,000円 |
| 初心者エアロピクス     | 4・15～7・1          | 木   | 19：00～20：30 | 10  | 150 |               |                        | 3・31  |        |
| ダンベル体操        | 4・14～6・30         | 水   | 19：00～20：30 | 10  | 70  |               |                        | 3・31  | 2,000円 |
| 初心者テニス A      | 4・22～6・24         | 月・木 | 10：00～12：00 | 15  | 30  | 成人(初めての受講者優先) | 往復はがき<br>(過去の受講の有無を記載) | 4・7   | 7,500円 |
| 初心者テニス B      |                   |     | 13：00～15：00 |     |     |               |                        |       |        |
| コスボッポ親子遊戯     | 4月～来年3月<br>(8月除く) | 第3木 | 10：00～11：30 | 11  | -   | 幼児と保護者        | 当日直接会場へ                |       | -      |
| 中高齢者健康        | 4・13～7・6          | 火   | 13：30～15：00 | 10  | -   | 50歳以上         | 初回に直接会場へ               |       |        |
| 女性健康          | 4・14～6・30         | 水   | 10：00～11：30 | 10  | -   | 女性            |                        |       |        |



市では、第1期スポーツ教室の参加者を募集します。運動不足だと感じる人、体力づくりやレベルアップを目指す人など、この機会に参加してみませんか。

**申し込み** 各体育施設の表中の申込方法で申し込んでください。往復はがきは記入例に従い、締切日必着で希望する体育施設へ(応募多数の場合抽選) 毎回、入場料が別途必要です。応募人数により曜日の変更もあります。庭球場での教室は後日、本紙でお知らせします

**(記載例)**

〇〇教室  
受講者氏名  
(フリガナ)

性別  
年齢

生年月日  
住所  
電話番号

レッツ  
チャレンジ  
スポーツ!

北地区スポーツセンター 〒950-2101 名目所3-1125-1 258-0200

| 教 室 名           | 期 間       | 曜 日 | 時 間         | 回 数 | 定 員 | 対 象   | 申 し 込 み  | 締 切 日 | 参 加 費  |
|-----------------|-----------|-----|-------------|-----|-----|-------|----------|-------|--------|
| 初心者バドミントン       | 4・12～6・4  | 月・金 | 10：00～12：00 | 15  | 40  | 成人    | 電話       | 先着順   | 3,500円 |
| ホップ・ステップ エアロビクス | 4・24～7・3  | 土   | 10：00～11：30 | 10  | 80  |       | 往復はがき    | 4・14  | 2,000円 |
| エアロビクス          | 4・15～6・24 | 木   | 19：00～20：30 | 10  | 100 |       |          | 4・5   |        |
| ダンベルエクササイズ      | 4・23～6・25 | 金   | 19：00～20：30 | 10  | 80  |       |          | 4・13  |        |
| 中高齢者健康          | 4・15～6・24 | 木   | 13：30～15：00 | 10  | -   | 50歳以上 | 初回に直接会場へ |       | -      |
| キタスポ スポーツタイム    | 4・14～6・23 | 水   | 19：00～20：30 | 8   | -   | 成人    |          |       |        |
| 減量のためのトレーニング    | 5・17～6・21 | 月・水 | 15：00～16：00 | 10  | 30  |       | 後日、本紙に掲載 |       |        |

東総合スポーツセンター 〒950-0893 はなみずき3-4-1 272-5150

| 教 室 名          | 期 間       | 曜 日 | 時 間         | 回 数 | 定 員 | 対 象    | 申 し 込 み  | 締 切 日 | 参 加 費  |
|----------------|-----------|-----|-------------|-----|-----|--------|----------|-------|--------|
| 初心者入門卓球        | 4・16～5・14 | 金   | 13：00～15：00 | 5   | 20  | 成人     | 電話       | 先着順   | 1,000円 |
| 初心者入門バドミントン    | 6・4～7・9   | 金   | 13：00～15：00 | 5   | 20  |        | 後日、本紙に掲載 |       |        |
| さわやかエアロビクス     | 4・15～7・1  | 木   | 10：00～11：30 | 10  | 150 |        | 往復はがき    | 4・4   | 2,000円 |
| かるやかエアロビクス     | 4・20～7・6  | 火   | 19：00～20：30 | 10  | 200 |        |          |       |        |
| 親子で遊ぼう！親子遊戯    | 4月～7月     | 第3金 | 10：00～11：30 | 4   | -   | 幼児と保護者 | 当日直接会場へ  |       | -      |
| 中高齢者のためのいきいき健康 | 4・15～7・8  | 木   | 13：30～15：00 | 10  |     | 50歳以上  | 初回に直接会場へ |       |        |
| 初級トレーニング       | 4・20～7・6  | 火   | 10：00～11：30 | 10  |     | 成人     | 後日、本紙に掲載 |       |        |
| 初心者クライミング講習会   | 5・7～5・21  | 金   | 19：00～20：30 | 3   | 15  |        |          |       | 1,500円 |

市体育館 〒951-8132 一番堀通町 3 - 1 222-6006

| 教 室 名      | 期 間       | 曜 日 | 時 間         | 回 数 | 定 員 | 対 象   | 申 し 込 み  | 締 切 日 | 参 加 費  |
|------------|-----------|-----|-------------|-----|-----|-------|----------|-------|--------|
| らくらくエアロビクス | 4・14～7・14 | 水   | 10：00～11：30 | 10  | 100 | 成人    | 往復はがき    | 3・24  | 2,700円 |
| 中高齢者健康     | 4・15～7・22 | 木   | 13：30～15：00 | 10  | -   | 50歳以上 | 初回に直接会場へ |       | 800円   |

トレーニングセンター 〒951-8132 一番堀通町3-1 266-8115

| 教 室 名    | 期 間      | 曜 日 | 時 間         | 回 数 | 定 員 | 対 象 | 申 し 込 み  | 締 切 日 | 参 加 費  |
|----------|----------|-----|-------------|-----|-----|-----|----------|-------|--------|
| 初級トレーニング | 6・11～7・6 | 火・金 | 14：00～15：30 | 8   | 20  | 成人  | 後日、本紙に掲載 |       | 1,700円 |