

袋井体育センター・市民体育館・浅羽体育センターからのお知らせ

「袋井体育センター」スポーツプログラム受講者募集

成人スポーツ教室 期間5月15日(火)～10月30日(火) 全15回

プログラム名	曜日	時間	定員	内容
さわやかエアロビック(夜間)	火	午後7時30分～8時30分	50人	簡単なリズムステップの組み合わせで行うエアロビックです。
かんたんエアロビック	水	午前9時30分～10時30分	50人	分かりやすい動作を中心に行うエアロビックです。
楽しい健康体操	水	午後1時30分～3時	35人	ゲーム、基礎運動、球技などで仲間作りをしながら無理なく運動します。
お手軽シェイプ	木	午前9時30分～10時30分	50人	ダンベル体操、リズムステップ、ストレッチを中心に全身運動を行います。
よくばり体力(夜間)	木	午後7時30分～8時30分	50人	エアロビックやヨガ、ストレッチ、ダンベル体操などで体を引き締め、ほぐします。
いきいきボディづくり	金	午後1時30分～2時30分	50人	リズム体操やボールなどの器具を使って全身を引き締めます。

ちびっこスポーツランド 期間5月18日(金)～10月26日(金) 全15回

プログラム名	対象	曜日	時間	定員	内容
ちびっこスポーツランド	就園前の幼児と保護者(ひとり歩きできる幼児)	金	午前9時30分～11時	135組	前半は体育用具を使った自由遊び、後半は講師による集団遊びです。月1回、保健相談を行います。

キッズエアロビック 期間5月12日(土)～11月3日(土) 全15回

プログラム名	対象	曜日	時間	定員	内容
キッズエアロビック	小学1～6年生	土	午前9時30分～10時30分	30人	エアロビックを中心に体力づくりをします。

受講料 各プログラム3,000円(いずれも施設使用料、保険料を含む)

申込方法 市民体育館または、袋井・浅羽体育センター、市役所2階スポーツ推進課スポーツ振興係にある申込用紙に必要事項を記入して、お申し込みください。

申込受付 4月21日(土)午前9時～午後8時、4月22日(日)午前9時～正午

申し込み多数の場合は、抽選を行います。

申し込み時に整理券を配布します。受講料は、4月25日(水)午前9時～4月30日(月)午後4時までにお支払いください。

定員に満たないプログラムは、4月30日(月)午後4時まで申し込みを受け付けます。

☎㊟袋井体育センター ☎43-1790 袋井市上田町267-19

