

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11月1日(木)～3月28日(金) 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	40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11月2日(金)～3月21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11月10日(土)～3月22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・浅羽体育センターにある申込用紙に必要事項を記入して、受講料を添えて受講会場にお申し込みください。

申込受付 9月29日(土)午前9時～10月10日(水)午後8時

定員になり次第、締め切らせていただきます。

定員に満たないプログラムは、10月21日(日)午後4時まで申し込みを受け付けます。

教室開始後の取り止めは、受講料の返金できませんので、ご了承ください。

☎㊟ 袋井体育センター ☎43-1790 袋井市上田町267-19

