

「市民体育館」スポーツプログラム受講者募集

●成人スポーツ教室 期間10月28日(火)～平成21年3月31日(火) 全15回

| プログラム名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 内容 |
|-----------|----|-----------|-----|--------------------------------------|
| ソフトエアロビック | 火 | 午前10時～11時 | 70人 | ウォーキング中心の衝撃の少ない動作で行うエアロビックです。 |
| ピラティス | 金 | 午前10時～11時 | 50人 | 呼吸を意識しながら心を安定させ筋肉をバランスよく鍛えるトレーニングです。 |

●ちびっこスポーツランド 期間11月5日(水)～平成21年3月18日(水) 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) | 水 | 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。 |

「浅羽体育センター」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5日(水)～平成21年3月18日(水) 全15回

| プログラム名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 内容 |
|--------------|----|-----------|-----|---|
| ソフトエアロビック&ヨガ | 水 | 午前10時～11時 | 50人 | 初めての方でも大丈夫！音楽のビートにのって簡単に楽しめるソフトエアロビックとヨガで心と体の健康を保ちます。 |

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27日(土)午前9時～10月10日(金)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17日(金)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。

問④ 市民体育館 ☎42-1920 袋井市泉町2-7

浅羽体育センター ☎23-4812 袋井市東同笠1611-5



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5日(水)～平成21年3月31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 | 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7日(金)～平成21年3月13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1日(土)～平成21年3月7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27日(土)午前9時～10月10日(金)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17日(金)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

