

「市民体育館」スポーツプログラム受講生募集

●成人スポーツ教室 期間5月8日(金)～10月31日(土) 全15回

プログラム名	対象	曜日	時間	定員	内容
ソフトエアロビック	成人男女	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ソフトエアロビックです。
はつらつ元気	おおむね65歳以上の健康な男女	火	午前9時～10時	25人	頭と身体と心を動かして、健康の維持と増進を目指します。
ピラティス	成人男女	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。
シェイプアップ教室	成人男女	土	午後1時30分～3時	25人	エアロビックで脂肪を燃焼し、筋肉を付ける運動で身体を引き締めます。

●ちびっこスポーツランド 期間5月13日(水)～10月14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。
幼児体育教室(4歳児クラス)	年中幼児	木	午後2時45分～3時45分	20人	マットを使った運動やリズムに合わせた動きにより、楽しみながらジュニア・エアロビックの基礎を身につけます。
幼児体育教室(5歳児クラス)	年長幼児	木	午後4時～5時	20人	

「浅羽体育センター」スポーツプログラム受講生募集

●成人スポーツ教室 期間5月13日(水)～10月14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 4月4日(土)午前9時～4月11日(土)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、4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

問④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」スポーツプログラム受講生募集

●成人スポーツ教室 期間5月8日(金)～10月20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、球技などで仲間づく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8日(金)～10月9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9日(土)～10月17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年生の男女	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 4月4日(土)午前9時～4月11日(土)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、4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。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

