

# スポーツで いい汗をかきましょう!!

## 受講生募集

平成21年度  
スポーツ教室  
年間予定表

教室名	時間帯	期間	曜日	回数	定員	広報掲載	備考
水中運動(春・ウオーク&スイム)	午前	5月～7月	金	9回	20人	4月1日号	高校生以上
水中運動(春・アクアビクス)	夜間	5月～7月	金	9回	20人		
水中運動(秋・ウオーク&スイム)	午前	10月～11月	金	9回	20人	9月1日号	
水中運動(秋・アクアビクス)	夜間	10月～11月	金	9回	20人		
親子スポーツ(春)	午前	5月～7月	土	10回	20組	4月1日号	小学校3、4年生親子
親子スポーツ(秋)	午前	10月～12月	土	10回	20組	8月15日号	
親子わんぱく体操(春)	午前	5月～6月	火	8回	20組	4月15日号	2、3歳未満就園児親子
親子わんぱく体操(秋)	午前	9月～10月	水	8回	20組	8月1日号	
親子水泳	夜間	7月下旬	火～土	5回	16組	7月1日号	小学校1～3年生親子
太極拳 <b>NEW!</b>	午前	5月～7月	木	10回	30人	4月1日号	成人
ヨガ	午後	9月～11月	水	10回	50人	7月15日号	成人
	夜間	9月～11月	金	10回	50人		
硬式テニス	午前	9月～10月	水・金	10回	30人	8月1日号	成人
ソフトテニス	午前	1月～3月	土	10回	30人	12月1日号	小、中学生
ボクササイズ	午後	1月～3月	水	10回	30人	12月1日号	高校生以上
	夜間	1月～3月	金	10回	30人		
エアロビクス	夜間	5月～7月	月	10回	30人	4月15日号	洞戸地域にて開催
ボクササイズ	夜間	9月～11月	水	10回	20人	8月1日号	武儀地域にて開催

※この表は予定です。詳しくは『広報せき』の掲載号をご覧ください。

※対象は市内在住、在勤または在学の方。初心者向けの内容になっていますので気軽にご参加ください。

※申込期間中に定員を超えた場合は抽選となります。結果は全員に郵送でお知らせします。

※応募人数が少数の場合は中止となることがあります。

### 親子スポーツ教室

**日時** 5月9日～7月11日 毎週土曜日(全10回)  
午前9時～11時

**場所** 総合体育館・サブアリーナ

**対象** 小学3、4年生親子で市内在住、在勤の方

**内容** 体操、バドミントン

**定員** 20組 **受講料** 3,000円

### 太極拳教室

**日時** 5月21日～7月23日 毎週木曜日(全10回)  
午前9時30分～11時

**場所** 総合体育館・武道場

**対象** 成人で市内在住、在勤、在学の方

**定員** 30人 **受講料** 3,000円

**その他** 運動のできる服装

### 水中運動教室

★ウオーク&スイムコース 午前10時30分～11時30分

★アクアビクスコース 午後7時30分～8時30分

**日時** 5月1日～7月3日 毎週金曜日(全9回) ※6月12日は休講

**場所** 総合体育館・温水プール

**対象** 高校生以上で市内在住、在勤、在学の方

**定員** 両コースとも20人

**受講料** 5,000円、65歳以上は2,500円(入場料含む)

**申込先** 4月19日(日)までにスポーツ振興課窓口または電話(☎23-7766)