

# スポーツで いい汗をかきましょう!!

## 受講生募集

平成22年度  
スポーツ教室  
年間予定表

照会先 スポーツ振興課  
☎ 23-7766

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)	夜間	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)	午前	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		
ジュニアスポーツ	夕方	10月～12月	水	8回	20人	9月1日号	小学校1～3年生
成人スポーツ	午前	5月～7月	水	10回	30人	4月1日号	成人
親子わんぱく体操(春)	午前	5月～7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	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	8月1日号	成人
	夜間	9月～11月	金	10回	50人		
硬式テニス	夜間	9月～10月	火・木	10回	30人	8月1日号	成人
エアロビクス	午後	1月～3月	水	10回	50人	12月1日号	高校生以上
ボクササイズ	夜間	1月～3月	金	10回	50人		
エアロビクス	夜間	5月～8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	7月～9月	水	10回	20人	6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。

### 成人スポーツ教室

**日時** 5月12日～7月14日 毎週水曜日(全10回)  
午前9時～11時

**場所** 総合体育館・サブアリーナ

**対象** 市内在住、在勤、在学の成人の方

**内容** バトミントン、卓球

**定員** 30人 **受講料** 3,000円

**その他** 運動のできる服装、体育館シューズ

### 太極拳教室

**日時** 5月13日～7月22日 毎週木曜日(全10回)

※6月10日は休講

午前9時30分～11時

**場所** 総合体育館・武道場

**対象** 市内在住、在勤、在学の成人の方

**定員** 30人 **受講料** 3,000円

**その他** 運動のできる服装、体育館シューズ

### 水中運動教室

★アクアビクスコース 午前10時30分～11時30分

★ウオーク&スイムコース 午後7時30分～8時30分

**日時** 5月7日～7月9日 毎週金曜日(全9回) ※6月11日は休講

**場所** 総合体育館・温水プール

**対象** 市内在住、在勤、在学の高校生以上の方

**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)

**その他** 水着着用

**申込先** 4月15日(木)までにスポーツ振興課窓口または電話(☎23-7766)

※受付時間は、開館日の午前8時30分～午後5時15分