

# 前期 スポーツ 教室受講生募集

問合せ NPO法人へきなん総合型スポーツクラブ ☎(42)4233

初心者対象の教室ですので、気軽に参加してください。

**対象** 市内在住・在勤・在学の人

**参加費** 5回教室 1,500円、7回教室 2,100円、

10回教室 3,000円、15回教室 4,500円

※プールを使用する教室（水泳、水中ウォーキング、らくらくアクア）は1,000円増しです。

・受講回数の少ない人を優先したうえで、申込み多数の場合は抽せんです。

・教室開始日以降のキャンセルによる返金はできません。

・定員に満たない教室は、教室開始日の1週間前までNPO法人へきなん総合型スポーツクラブで随時受け付けます。なお、バスケットボール教室は10日前まで受け付けます。

・参加者が10人に満たない教室は開講せず、参加費を返金します。

・弓道教室は市弓道協会の自主事業です。

・アーチェリー教室は前期のみ開講します。

**申込み（子どもの部の水泳を除く）**

**とき** 3月8日(火)

**昼間の部** 9時30分～10時

**夜間の部** 19時～19時30分

**子どもの部** 17時30分～18時

**ところ** 臨海体育館

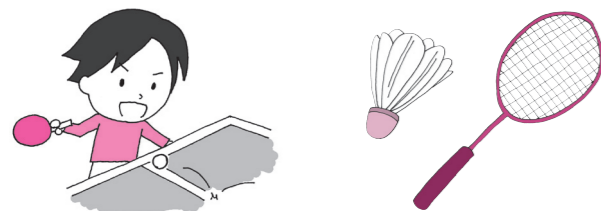
※9日(水)以降の申込みはNPO法人へきなん総合型スポーツクラブで受け付けます。

**申込み（子どもの部の水泳）**

3月11日(金)（必着）までに往復はがきに次のとおり記入し、NPO法人へきなん総合型スポーツクラブ（〒447-0853 浜町2-4 「スポーツ教室」係）※抽せん結果を返信はがきで通知します。

**往信** ①教室名②郵便番号③住所④氏名（フリガナも記載）⑤性別⑥年齢（小学生の場合は学校名と新学年も記載）⑦電話番号⑧該当講座の過去の受講回数

**返信** ①郵便番号②住所③氏名



## 昼間の部

教室名	ところ	曜日	開始日	回数
水中ウォーキング	水上スポーツセンター	火	4月5日	10
らくらくアクア	碧南スイミング	月	4月11日	
バドミントン	臨海体育館	火	4月5日	7
卓球（硬式、ラージボール）		水	4月6日	
簡単クラシックストレッチ	芸術文化ホール	火	4月12日	10

## 夜間の部

教室名	ところ	曜日	開始日	回数
ソフトバレーボール	南部市民プラザ	水	4月6日	10
太極拳		金	4月15日	
テニス	港湾スポーツセンターテニスコート	水・金	4月1日	7
バドミントン	臨海体育館	木	4月7日	
ボクシングフィットネス	臨海体育館	木	4月7日	10
エアロビクス	棚尾小体育館	金	4月15日	
弓道	港湾スポーツセンター弓道場	金	4月8日	5
アーチェリー	港湾スポーツセンターアーチェリー場	金	4月15日	

## 子どもの部

教室名	ところ	曜日	開始日	回数
バスケットボール	新川小体育館	土	4月9日	15
ジュニアソフトテニス	臨海テニスコート	火・木	4月5日	
新体操	臨海体育館	金	4月1日	10
剣道	西端中卓球場	水	4月6日	
柔道	臨海体育館	金	4月1日	10
卓球		水	4月6日	
空手	臨海体育館	土	4月2日	10
水泳		碧南スイミング	土	
元気ッス！キッズ運動	棚尾小体育館など	土	5月7日	10
陸上スポーツ	2号地多目的グラウンドなど	土	4月2日	15

時間	対象	定員	内容	持ち物
13時30分～14時30分	30歳以上	20人	水の特長（水圧、浮力、抵抗）を利用して全身運動を行う	水着、水泳帽
11時～11時45分	15歳以上 (中学生を除く)	20人	水の特長を利用して自分のペースで体を動かす	水着、水泳帽
9時30分～11時30分		30人	基本的な技術を習得し、ゲームを楽しむ	ラケット
9時30分～11時30分		30人	基本的な技術を習得し、ゲームを楽しむ	ラケット
10時～11時		60人	ゆったりとした体操で体内血行を良くし、腰痛・肩こりを防ぐ	-

時間	対象	定員	内容	持ち物
19時～21時	小学生以上	40人	基本的な技術を習得し、ゲームを楽しむ	-
19時30分～21時	中学生以上	30人	穏やかな動作を意識し、呼吸法による心身の健康に努める	-
19時30分～21時	15歳以上 (中学生を除く)	35人	基本的な技術を習得し、ゲームを楽しむ	硬式用ラケット
19時～21時	小学4年生以上	30人	基本的な技術を習得し、ゲームを楽しむ	ラケット
19時30分～20時30分		20人	基本的な技術を学び、体作りを行う	-
19時30分～21時	中学生以上	60人	呼吸循環機能を高め、シェイプアップやアンチエイジングを目指す	-
19時～21時		30人	基本である射法八節を学び、監督者のもとで矢を放つことができるようにする	足袋または靴下
19時30分～21時		30人	基本的な技術を習得し、ゲームを楽しむ	-

時間	対象	定員	内容	持ち物
18時～20時	小学生	なし	基本的な技術を習得し、ゲームを楽しむ	バスケットボール(5号)
19時～21時	小学4～6年生	40人	ボールやラケットに慣れ、基本的技術を身につける	軟式用ラケット
18時～19時	年中・年長・小学生	30人	基本的な技術を習得し、体を動かす楽しさと集団生活を学ぶ	新体操手具(リボン)
19時～20時30分	小中学生	30人	礼法、基本動作、打突を学ぶ	竹刀
19時～21時	小中学生	45人	基本の技を習得し、相手を敬う心、感謝の心を学ぶ	柔道着
19時～21時	小学2年生以上	なし	基本的な技術を習得し、ゲームを楽しむ	ラケット
18時30分～20時	年長・小中学生	30人	基本的な技術を習得し、礼儀作法を身につける	空手着
17時15分～18時15分	小学生	30人	水に慣れ、遊びながら基本的技術を学ぶ	水着、水泳帽
9時～11時	小学3～4年生	30人	いろいろな運動に楽しく挑戦する	-
9時30分～11時30分	小学2～3年生	30人	運動の基本となる「走る」「跳ぶ」「投げる」の能力を磨き、陸上競技の楽しさを学ぶ	-
9時30分～11時30分	小学4～6年生	30人	運動の基本となる「走る」「跳ぶ」「投げる」の能力を磨き、陸上競技の楽しさを学ぶ	-