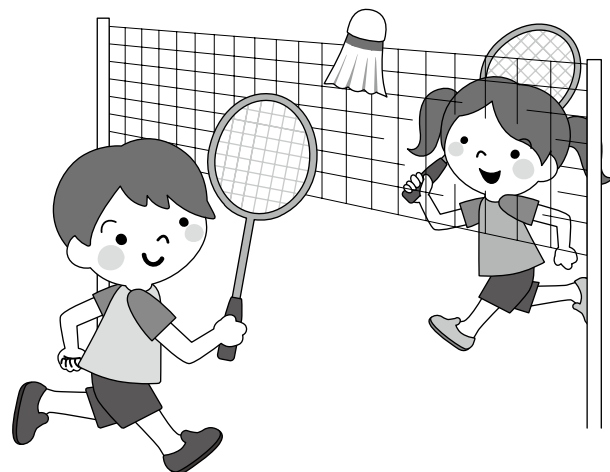




初心者対象の教室ですので、気軽に参加してください。

対象 市内在住・在勤・在学の人

※受講回数の少ない人を優先します。

参加費 7回教室 2,100円、10回教室 3,000円、
15回教室 4,500円、弓道教室 3,000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。

・教室開始日以降のキャンセルによる返金はできません。

・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。

・申込み多数の場合は抽せんです。

・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8月10日(水)まで受け付けます。

・陸上スポーツ教室は、小学3年生で受講歴のある場合、申込み状況により小学4～6年生のグループでの受講となることがあります。

申込み（子どもの部の水泳を除く）

とき 8月5日(金)

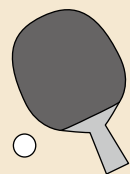
子どもの部 17時30分～18時

昼間の部 9時30分～10時

夜間の部 19時～19時30分

ところ 臨海体育館

※8月6日(土)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）

8月10日(水)（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）

※はがき1枚につき1人分の申込みです。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（学校名と学年も記載）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

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
※月～金曜日の9時30分～17時30分
にお問い合わせください。

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	8月20日	15
ジュニアソフトテニス	臨海公園テニスコート	火・木	8月23日	
新体操	臨海体育館	金	9月2日	
剣道	西端中卓球場	水	9月7日	
柔道	臨海体育館	金	9月2日	
卓球		水	9月7日	
空手		土	9月3日	
水泳	碧南スイミングスクール		9月3日	10
元気ッス！キッズ運動	大浜小体育館など		10月1日	
陸上スポーツ	2号地多目的グラウンドなど		9月10日	15

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	9月6日	10
らくらくアクア	碧南スイミングスクール	月	9月5日	
バドミントン	臨海体育館	木	9月1日	7
卓球（硬式、ラージボール）		水	9月7日	10
簡単クラシックストレッチ	芸術文化ホール	火	10月4日	

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	9月7日	10
太極拳		金	9月2日	
テニス	港湾スポーツセンターテニスコート	水・金	9月7日	10
バドミントン	臨海体育館	木	9月1日	
ボクシングフィットネス			9月1日	
エアロビクス	棚尾小体育館など	金	10月7日	
弓道※	港湾スポーツセンター弓道場		9月2日	

※市弓道協会主催の教室です。

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		45人	基本技を習得し、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、ゲームを楽しむことができるようにする	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1～3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	—
	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	—

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	水の特性（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	水の特性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、腰痛や肩こりを防ぐ	—

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		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	小学4年生以上	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