



# 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・在学の人優先

**参加費** 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2,000円増しです。

- ・原則として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。
- ・市外の人でも申込書は出せますが、締切日に定員の空きがある場合のみ、市外の人の中からの先着順で参加できます。参加可能の場合は締切日以降に臨海体育館より連絡します。
- ・申込み締切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10日前（休館日の場合は翌日）まで臨海体育館で随時受け付けます。
- ・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。
- ・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** 3月8日(木)

**昼間の部** 9時45分～10時

**夜間の部** 19時15分～19時30分

**子どもの部** 17時45分～18時

**ところ** 臨海体育館

**申込み**（子どもの部の水泳）

3月12日(月)（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（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

## 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7日	15	
ジュニアソフトテニス	臨海公園テニスコート	火・木	4月3日		
卓球	臨海体育館	水	4月4日		
剣道		金	4月6日		
新体操		柔道			
空手					
水泳	碧南スイミングスクール		4月7日		
元気ッス！キッズ運動	中央小体育館など	土	4月28日		10
陸上スポーツ	2号地多目的グラウンドなど		4月7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	4月10日	10
らくらくアクア	碧南スイミングスクール	月	4月16日	
バドミントン	臨海体育館	火	4月3日	
卓球（硬式、ラージボール）		水	4月4日	
簡単クラシックストレッチ	芸術文化ホール	火	4月10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	4月4日	10
太極拳		金	4月13日	
テニス	港湾スポーツセンターテニスコート	水・金	4月11日	
バドミントン	臨海体育館	木	4月5日	
ボクシングフィットネス				
エアロビクス	棚尾小体育館	金	4月6日	

時間	対象	定員	内容	持ち物
18時～20時	小学3～6年生	80人	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、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
19時～21時	小学4～中学生	30人	基本的技術の習得及び、ゲームを楽しむことができるようにする	ラケット
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
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も学ぶ	新体操手具（リボン）
19時～21時	小中学生	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
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	—
	小学4～6年生	30人		—

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・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	中学生以上	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40分	小学生以上	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	—