

☆2019年2期 安城市体育館スポーツスクール開催要項☆

| | スクール | 会場 | 対象 | 時間 | 開催日 | 回 | 定員 | 参加料 保険料 | 備 考 |
|---|------------------------------|---------------|-----------------------------------|--------------------------------------|--|----|----------|----------------|---|
| 少年 少女 | 卓 球 (金) 小学生 | 卓球場 | 小学生 (初心者) | 19:00 ~21:00 | 9/6 9/13 9/20 9/27 10/4 10/11 10/18 10/25 11/1 11/8 11/22 11/29 - - | 12 | 30人 | 4,000円 800円 | ・トレーニングシャツ、パンツ、体育館シューズ ※卓球の基本技術を学びます。 |
| 女 性 | ストレッチヨガ (木) | 剣道場 | 一般 | 13:30 ~15:00 | 9/5 9/12 9/19 9/26 10/3 10/10 10/17 10/24 10/31 11/7 11/14 11/21 11/28 12/5 | 14 | 80人 | 3,100円 | ・運動のできる服装 ※ヨガで美しい姿勢を作っていきます。 |
| | ソフトテニス (木) | テニスコート C・D | 一般 | 10:00 ~12:00 | 9/5 9/12 9/19 9/26 10/3 10/10 10/17 10/24 10/31 11/7 予備日 11/14 11/21 | 10 | 30人 | 4,100円 | ・運動のできる服装、テニスシューズ(屋外用) ※打ち方からゲームの基本技術を学びます。 |
| 一 般 (小 中 学 生 を 除 く) | 健 康 体 操 (金) | 剣道場 | 一般 | 10:00 ~12:00 | 9/6 9/13 9/20 9/27 10/4 10/11 10/18 10/25 11/1 11/15 11/22 11/29 12/6 - | 13 | 35人 | 3,600円 | ・運動のできる服装、靴下、タオル、飲み物 ストレッチと体幹トレーニング等で動きやすい体をつくります。 |
| | エンジョイ・ エクササイズ (金) | 体育場・ 大会議室 | 一般 | 10:00 ~12:00 | 9/6 9/13 9/20 9/27 10/4 10/11 11/8 11/15 - - - - - (9/13・10/4は大会議室で行います) | 8 | 30人 | 2,400円 | ・運動のできる服装、体育館シューズ、タオル ※ソフトバレーボール・バドミントン・卓球等の運動を行います。 |
| | ラージボール 卓球 (土) | 卓球場 | 一般 | 19:00 ~21:00 | 9/14 9/21 9/28 10/5 10/12 10/19 11/2 11/9 11/30 12/7 12/14 - - - | 11 | 25人 | 5,000円 | ・トレーニングシャツ、パンツ、体育館シューズ ※卓球の基本技術を学びます。 |
| | エアロビクス (火) | 大会議室 | 一般 | 10:30 ~12:00 | 9/10 9/17 9/24 10/1 10/8 11/5 11/12 11/26 - - - - - | 8 | 25人 | 3,200円 | ・運動のできる服装、体育館シューズ、タオル、飲み物 ※体全体を使って運動し体脂肪を燃やします。 |
| | シルバースクール (火) | 剣道場 | 60歳以上 | 13:30 ~15:00 | 9/10 9/17 9/24 10/1 10/8 10/15 10/29 11/5 11/12 11/19 11/26 12/3 12/10 - | 13 | 30人 | 3,800円 | ・運動のできる服装、体育館シューズ、タオル、飲み物 ※音楽に合わせて踊ったり、ボールを使ってストレッチを行います。 |
| | 太 極 拳 (火) | 大会議室 | 一般 | 15:00 ~16:30 | 9/10 9/17 9/24 10/1 10/8 11/5 11/12 11/26 - - - - - | 8 | 45人 | 3,100円 | ・運動のできる服装 ※深い呼吸、ゆったりとした動作で心を鎮め気を巡らせます。 |
| 親 子 | ふれあい親子スクール ~親子体操 (木) | 柔道場 | 2歳から 入園前の 幼児とそ の親 | ①10:00 ~11:30 ②11:30 ~13:00 | 9/12 9/19 9/26 10/3 10/10 10/17 10/24 10/31 11/7 11/14 - - - | 10 | 各25 組 | 4,500円 800円 | ・運動のできる服装 ※音楽に合わせて踊ったり色々な道具を使った親子体操を行います。 (注意：①と②は同じ内容です) |
| | 親子からだあそび とママリフレッシュ (火) | 柔道場 | 1歳半(歩行 可能)から 入園前の幼 児とその親 | 10:00 ~11:30 | 9/10 9/17 9/24 10/1 10/8 10/15 10/29 11/5 11/12 11/19 11/26 12/3 12/10 - | 13 | 45組 | 4,000円 800円 | ・運動のできる服装 ※前半は身近なものを使って親子で活動、後半はそれぞれ活動します。 |

- * 参 加 料 上記のとおりです。なお、申込み後に申込を取り消されても、原則として参加料等のお返しはできません。また、荒天および災害によりスクールが開催不能の場合は中止となりますが、その場合も参加料等はお返しできませんので、ご了承ください。予備日の指定のある種目については、予備日の範囲内で対応します。
- * 保 険 高校生以上は参加料にスポーツ安全保険料を含みます。中学生以下は年間1人800円のスポーツ安全保険料が別途必要です。また、スクール中に起きた傷害は応急処置までとし、その後は保険の範囲内で対応します。
- * 開 催 日 上記のとおりです。また、会場等の都合により、日程等を変更する場合がありますのでご了承ください。
- * 警 報 発 令 時 開始1時間前までに暴風警報または大雪警報が解除されない場合は臨時休講とします。ご不明な点があれば安城市体育協会事務局までお問合せください。
- * そ の 他 スクール運営のため、本人氏名をスクール名簿に掲載します。また、主催者がスクール開催中に撮影した写真は、ホームページ等へ掲載されることがあります。
- * 問 い 合 せ 先 NPO法人安城市体育協会 事務局 TEL 75-5182