

令和5年度 第3期(10月~12月開催)

裾野市民体育館 大人スポーツ教室 ご案内 / 申込書

施設や教室に関するご案内  
(休講連絡等)を、公式HPや  
LINEでお知らせいたします!



LINE

公式HP

曜日	参加する教室名に○を記入↓	時間	定員	回数	参加費	対象	教室内容
月	いきいき健康体操	11:00~12:00	25名	9回	4,950円	40歳以上	ロコモティブシンドローム予防を目的とし、日常生活に取り入れやすい運動や体操を行う。
	初級者卓球教室	09:30~11:00	10名	9回	7,650円	18歳以上	素振りから始まり基礎を学びながら、最終的に楽しくラリーが出来ることを目標とする教室。
	中級者卓球教室	11:10~12:40	10名	9回	7,650円	18歳以上	昔卓球を経験した方や現在力をいれている方など実践練習を交えながら楽しく特訓をする教室。
火	中級者(実践)卓球教室	09:30~11:00	10名	9回	7,650円	18歳以上	主に試合を多く取り入れ、シングルスだけではなくダブルスの試合も行う教室。
	上級者卓球教室	11:10~12:40	10名	9回	7,650円	18歳以上	下回転や横回転の練習を多く行い、様々な回転を学ぶ。基礎練習は行わず上級者向けの教室。
	ストレッチーズ	14:30~15:20	25名	10回	7,000円	18歳以上	伸縮性のある肌触りの良い布を使いヨガ・ストレッチを行う。柔軟性や運動効果を高める教室。
水	ポッチャ教室	10:00~11:30	15名	8回	1,600円	18歳以上	ペタンクに似た競技で、白色の目標球に自分のチームのボールを近づけて得点を競うスポーツ。
木	エンジョイリズム	09:30~11:00	50名	8回	4,000円	18歳以上	リズム運動を通じて、運動不足の解消・ストレス発散・筋力アップを目的とした教室。

【持ち物】室内シューズ・運動着・タオル・飲み物・ラケット(※卓球教室のみ)

★ 教室 開催 日

※開催日は施設の都合で休講となる場合もあります。予めご了承ください。

曜日	コース名	10月	11月	12月
月	いきいき健康体操	2・16・23・30	6・20・27	4・18
	初級者・中級者卓球教室	2・16・23・30	6・20・27	4・18
火	中級者(実践)卓球教室・上級者卓球教室	3・17・24・31	7・21・28	5・19
	ストレッチーズ	17・24・31	7・14・21・28	5・12・19
水	ポッチャ教室	4・11・25	1・22・29	6・13
木	エンジョイリズム	26	2・9・16・30	7・14・21

1. 教室申込み方法

- ・裾野市民体育館窓口にて、先着順で申込みを受け付けます。 ※申込み後のキャンセルはお受けできませんので、ご了承ください。
- ▶ 申込期間：令和5年09月15日(金)から09月30日(土)20:30まで

2. 参加申込み要領

- ・申込み書に必要事項をご記入ください。
- ・参加費は申込み時に徴収いたします。
- ・ご記入いただいた個人情報は教室以外での目的では使用いたしません。
- ・途中申込みでも、参加費は全額いただきます。

3. 二次募集の実施

- ・定員に達しないコースがあった場合は二次募集のご案内をいたします。(先着順)
- ※申込者数が5名に満たないコースは、開催しない場合がありますのでご了承ください。

4. 注意事項等

- ・裾野市民体育館領収済み印の無いものは無効となります。
- ・当日体調のすぐれない場合は参加をご遠慮ください。
- ・教室案内等で教室風景の写真を使わせていただく場合がございます。予めご了承ください。

《領収印》

裾野市スポーツ施設等指定管理者 すそのシティスポーツパーク共同企業体 TEL 055(993)0303

※ご連絡の際は、番号をお確かめの上、お掛け間違いのないようお願いいたします。

キ-リ-ト-リ-線

令和5年度 第3期(10月~12月開催) 裾野市民体育館 大人スポーツ教室 申込書

申込日								令和 5 年 月 日		受付 No.	
生き生き健康体操	初級者卓球教室	中級者卓球教室	中級者(実践)卓球教室	上級者卓球教室	ストレッチーズ	ポッチャ教室	エンジョイリズム				

※1教室 1枚/1人の申込書が必要です。

※各教室の内容等をあらかじめご確認のうえ、お申込みください。

ふりがな		性別	男・女	該当に○	新規・継続
氏名		年齢	歳		
住所	〒( )				《領収印》
電話番号	自宅( ) 携帯( )				