

令和6年度 第2期 (7月~9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や休講連絡等を、公式HP・LINEでお知らせいたします！



| 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 | 8回  | 4,400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 | 7回  | 5,950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 | 7回  | 5,950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。    |
|    | 中級者テニス教室      | 14:00~15:30 | 8名  | 8回  | 9,000円 | 18歳以上 | 技術を磨きながらテニスに適した身体の使い方を学び、実践練習を交えてスキルアップを目指す教室。 |
| 火  | 中級者(実践)卓球教室   | 09:30~11:00 | 10名 | 7回  | 5,950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 | 7回  | 5,950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 | パ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

| 曜日 | コース名                | 7月         | 8月         | 9月              |
|----|---------------------|------------|------------|-----------------|
| 月  | いきいき健康体操            | 1・22・29    | 5・19・26    | 2・30            |
|    | 初級者・中級者卓球教室         | 1・22・29    | 5・19・26    | 2               |
|    | 中級者テニス教室 ※硬式        | 1・15・22・29 | 5・12・19・26 | 〔予備〕 2・16・23・30 |
| 火  | 中級者(実践)卓球教室・上級者卓球教室 | 2・23・30    | 6・20・27    | 3               |
|    | ストレッチーズ             | 2・9・23・30  | 6・20・27    | 3・10・17         |
| 水  | ポッチャ教室              | 3・10・24    | 7・28       | 4・11・25         |
| 木  | エンジョイリズム            | 25         | 1・8・22・29  | 5・12・19         |

※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。

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。
- 申込み期間： **令和6年06月15日(土)午前09時00分~06月30日(日)20時30分まで**

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。 ・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致しません。
- 参加費は申込み時に徴収いたします。 ・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。

切り離さずにお持ち下さい

令和6年度 第2期 (7月~9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 6 年 月 日 | 受付 No.  |         |          |           |       |         |        |          |
| 曜日    | 月 曜日       | 火 曜日    | 水 曜日    | 木 曜日     |           |       |         |        |          |
| 教室選択欄 | いきいき健康体操   | 初級者卓球教室 | 中級者卓球教室 | 中級者テニス教室 | 中級者(実践)卓球 | 上級者卓球 | 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 |
| 氏名   | 生年月日   | S<br>H 年 月 日 ( 歳) |         | 継続 |
| 住所   | 電話番号   | [ - - ]           | 《 領収印 》 |    |
|      | 緊急時連絡先 | 続柄 ( ) [ - - ]    |         |    |