

堺市立大浜体育館・大浜武道館

2022年度 スポーツ教室実施要項 高校生以上

● 通年制教室（1期4回）

教室名	曜日	時間	対象	内容	定員
卓球	火	10:20～ 11:50	高校生以上	ゲームを楽しみながら基本技能・知識・ルール等を学んでいきます。	50名
ヨガ	火	10:20～ 11:40	高校生以上	ヨガをとおして自分の体を感じ、気付くことから始めていきましょう。強く、美しく、しなやかで、健康的な身体と心をサポートします。	30名
ときわ健康体操	火	13:20～ 14:50	60歳以上	体操、ストレッチ、卓球やニュースポーツ楽しみながら、健康な体力づくりをめざします。	60名
健康太極拳	火	13:20～ 14:50	高校生以上	太極拳の基本的な動きや呼吸法をとおして、健康の保持・増進に役立てます。	30名
健康リラックス体操	木	10:20～ 11:40	高校生以上	ストレッチ、ウォーキングなどを中心に健康の維持向上をめざします。体力に自信のない方や運動を始めたい方にピッタリの教室です。	30名
プラスアップ体操	木	13:20～ 14:50	高校生以上	さまざまな運動を通して楽しみながら健康維持をめざしましょう。	30名
健康調整運動	金	13:20～ 14:50	高校生以上	体操、ストレッチ、軽スポーツ(卓球・バドミントン等)を通してスポーツの楽しさを体験します。	25名

☆参加費☆
1期4回 3,000円（保険料込）

受付開始日 R4年3月18日より

入金開始日 R4年4月1日より

- ・各期定員になり次第締め切ります。(先着順)
- ・最小催行人数に満たない場合は、開催しない場合があります。

● 申込方法

- ・申込用紙に氏名、連絡先を記入しお申し込みください。
- ・コロナの関係で開講できない場合も想定されるため、1期以降の入金は、期の4回目終了後、又は、初回受講前にお支払いください。
- ・未成年の場合、申込みは保護者が行ってください。

● 各教室の持ち物

- ・運動のできる服装、室内用の運動靴、タオル等

● 連絡先

堺市立大浜体育館・大浜武道館

TEL 072-225-4421

☆2022 (R4) 年度

通年制教室実施予定日☆

曜日	教室名	期	1回目	2回目	3回目	4回目
火	卓球 【場所：大アリーナ】 ヨガ 【場所：剣道場】 ときわ健康体操 【場所：大アリーナ】 健康太極拳 【場所：スタジオ】	1期	4/19	4/26	5/10	5/17
		2期	5/31	6/7	6/14	6/21
		3期	6/28	7/5	7/12	7/19
		4期	7/26	8/2	8/23	8/30
		5期	9/6	9/13	9/20	9/27
		6期	10/4	10/11	10/18	10/25
		7期	11/1	11/8	11/15	11/22
		8期	11/29	12/6	12/13	12/20
		9期	1/17	1/24	1/31	2/7
		10期	2/21	2/28	3/7	3/14

曜日	教室名	期	1回目	2回目	3回目	4回目
木	健康リラックス体操 【場所：柔道場】 プラスアップ体操 【場所：剣道場】	1期	4/14	4/21	4/28	5/12
		2期	5/19	6/2	6/9	6/16
		3期	6/23	6/30	7/7	7/14
		4期	7/21	8/18	8/25	9/1
		5期	9/8	9/15	9/22	9/29
		6期	10/6	10/13	10/20	10/27
		7期	11/10	11/17	11/24	12/1
		8期	12/8	12/15	12/22	1/12
		9期	1/19	1/26	2/2	2/9
		10期	2/16	3/2	3/9	3/16

曜日	教室名	期	1回目	2回目	3回目	4回目
金	健康調整運動 【場所：小アリーナ】	1期	4/15	4/22	5/6	5/13
		2期	5/20	6/3	6/10	6/17
		3期	6/24	7/1	7/8	7/15
		4期	7/22	8/19	8/26	9/2
		5期	9/9	9/16	9/30	10/7
		6期	10/14	10/28	11/11	11/18
		7期	11/25	12/9	12/16	12/23
		8期	1/13	1/20	2/3	2/10
		9期	2/17	3/10	3/17	3/24