

令和元年度 第2期南アルプス市

スポーツで
南アルプス市を
元気に!

体協スポーツ教室

参加者募集!!

- 主催 南アルプス市体育協会
- 対象 南アルプス市在住でスポーツに興味のある方
- 開催日 各教室 9月中旬から週1回で全5～10回
※お申し込み時に日程表をお渡します

参加申し込み方法

申込期間 令和元年8月24日(土)～8月30日(金)
※ただし各教室とも参加定員に達し次第、申込期間であっても締め切らせていただきます。

申込方法

- ①対象者が小学生以下のお申込み 受付時間午前9時～午後5時
(卓球教室中学生含む)
- ②対象者が中学生以上のお申込み 初日のみ受付時間午後1時～午後5時
※8/25(日)以降午前9時～午後5時

※初日のみ対象者で受付時間を分けます。

小学生以下(卓球教室中学生含む)が9時から、
中学生以上は午後1時からとなりますのでご注意ください。

本用紙裏面に添付の「教室参加申込書」にすべて記入の上、体育協会へ参加料を添えてお申込みいただくか、下記の電話番号で電話申込を受け付けます。

☎ 055-236-8555

電話受付後、本用紙裏面に添付の「教室参加申込書」にすべてご記入の上、8/30(日)までに参加料を添えて下記体育協会へお申し込みください。
※期日までにご入金いただけない場合はキャンセルとなりますのでご注意ください。

お申込み及びお問合せ先

「南アルプス市体育協会」事務局
南アルプス市桃園1600 楡形健康センター(楡形総合公園コミュニティプールとなり)
TEL 055-236-8555 ※7・8月は無休、それ以外は月曜日が定休日です。

注意事項

- ◇申込書は1教室に対して1枚提出してください。
- ◇1人の方が違う種目の複数の教室に申込みことは可能です。(例:スイミングとフットサル、ヨガ体操とテニス等)
- ◇同種目の教室が曜日・時間違いで開設していた場合も、申込みした教室以外は参加できません。
- ◇定員に満たないクラスは開催しない場合があります。また、申込状況によってクラス編成を変更することがあります。
- ◇参加時の健康管理・各会場までの往復は個人(保護者)の責任でお願いします。
- ◇大人のクラスでのお子様連れはご遠慮ください。
- ◇自然災害・荒天等により開催しないことがありますのでご了承ください。
- ◇教室開催中にケガ等があった場合の補償は、主催者が加入する傷害保険の適用範囲内となりますのでご了承ください。
- ◇教室によっては準備、片付けの協力をさせていただくことがあります。
- ◇お申込み後のキャンセルは原則お受けできませんので、各自予定をご確認のうえお申込み下さい。
- ◇個人情報保護に関する法令・条例等に基づき、適正な取扱いを行い本教室以外の利用はいたしません。

会場

- 南アルプス市体育協会 楡形健康センター 桃園1600 TEL 236-8555
- // 楡形総合体育館 桃園1600 TEL 284-3333 (プール)
- // 若草スポーツ公園 寺部720 TEL 284-3333 (プール)
(グラウンド・体育館・卓球場)
- // 楡形テニスコート 小笠原985 TEL 284-3333 (プール)
- WING 在家塚650-2 TEL 284-7717
- 白根 B&G 海洋センター 百々3468-65 TEL 285-4700
- スパーク白根 百々3468-65 TEL 285-4650

申込書には、必要事項をすべてご記入下さい

キリトリ

教室参加申込書	種目名	例) スイミング	教室番号	例) ①
フリガナ				
氏名	私は注意事項に同意の上、申込ます。		歳	※大人の方も年齢を記入してください
保護者署名	私は上記の者の教室への参加を注意事項に同意の上、承諾します。		年中・年長、小学・中学	年 (対象となる方のみ記入してください)
郵便番号	〒400-			
住所	南アルプス市			
電話番号	日中(中止、延期等の連絡をさせていただきます。必ずご記入ください)		夜間(中止、延期等の連絡をさせていただきます。必ずご記入ください)	

教室番号	対象	種目	曜日	開始時間	教室時間	会場	定員	クラス数	教室回数	参加料(円)	内容
1	幼児年少	運動教室(基礎運動)	火	16:30	1時間	楯形総合体育館(サブアリーナ)	12	1	10	3,600	年小が対象、マット、ボール遊びなどの基礎的な動きを楽しく学びます
2	幼児(年中・年長)	運動教室(基礎運動)	火	16:30	1時間	楯形総合体育館	30	1	10	3,600	年中、年長が対象、マット、跳び箱、鉄棒、ボール遊びなどの基礎的な動きを楽しく学びます
3		運動体験	金	16:30	1時間	若草体育館	12	1	10	3,600	年中、年長が対象、マット、跳び箱、鉄棒、球技(サッカー、バレー、バスケ)等の体験をします。
4		スイミング	火	16:30	1時間	白根B&G海洋センター	8	1	8	2,900	対象者 年中、年長児 クラス目標 水慣れ・伸び浮き～ヘルパー付ビート板キック5m
5		スイミング	水	16:30	1時間	楯形コミュニティプール	8	2	10	3,600	
6		スイミング	木	16:30	1時間	白根B&G海洋センター	8	1	8	2,900	
7		運動教室	金	16:30	1時間	白根B&G海洋センター	12	1	8	2,900	年中、年長が対象、走る・投げる・跳ぶなどを中心に様々な運動を行い、運動神経を高めていきます。みんな夢中になって取り組みます
8		サッカー	土	10:45	1時間	WING	16	1	10	4,100	体を動かすことや仲間と協力して達成する、「楽しさ」を感じてもらいながら、サッカー技術の向上と様々な動きの習得を目指します。
9		小学生	スイミング	火	16:30	1時間	白根B&G海洋センター	10	1	8	2,900
10	スイミング		木	16:30	1時間	白根B&G海洋センター	10	1	8	2,900	
11	スイミング		水	17:40	1時間	楯形コミュニティプール	10	1	10	3,600	
12	スイミング		木	16:30	1時間	楯形コミュニティプール	10	1	10	3,600	
13	スイミング		木	17:40	1時間	楯形コミュニティプール	10	1	10	3,600	
14	スイミング		金	17:00	1時間	楯形コミュニティプール	10	1	10	3,600	ビート板キックが25mできる子 クラス目標 面かぶりクローラ12.5m
15	スイミング		金	18:10	1時間	楯形コミュニティプール	10	1	10	3,600	
16	テニス小学生(初級)		月	18:00	1時間	若草体育館	10	2	10	4,100	小学1～6年生、初心者クラス1、初級クラス1 テニスラケットを初めて握る方から参加できます。 ※クラス分けは担当講師が行います。
17	テニス小学生(中級)		月	19:00	1時間	若草体育館	10	2	10	4,100	小学1～6年生、中級者クラス1・2 ストローク、ボレー、スマッシュ、サーブを学び、ラリーやゲームを行います。※クラス分けは担当講師が行います。
18	ダンス低学年(ヒップホップ)		水	17:00	1時間	楯形総合体育館(サブアリーナ)	15	1	10	4,100	小1～3年生が対象、音楽にのっての基礎練習や振り付けで楽しく自然にリズム感が身につく踊りの中で身体の様々な所を動かすので筋力アップや体幹トレーニングにもつながります
19	ダンス高学年(ヒップホップ)		水	18:00	1時間	楯形総合体育館(サブアリーナ)	15	1	10	4,100	小4～6年生が対象、音楽にのっての基礎練習や振り付けで楽しく自然にリズム感が身につく踊りの中で身体の様々な所を動かすので筋力アップや体幹トレーニングにもつながります
20	運動教室(基礎運動)		火	17:30	1時間	楯形総合体育館	30	1	10	3,600	小学1～3年生が対象、マット、跳び箱や鉄棒、ボール投げなど運動の基礎的な動きを楽しく学びます
21	フットサル		火	16:30	1時間	若草体育館	15	1	10	4,100	小学1～3年生が対象、フットサルの基礎を学ぶ教室です
22	フットサル		火	17:30	1時間	若草体育館	15	1	10	4,100	小学4～6年生が対象、フットサルの基礎を学ぶ教室です
23	小学生1～4年		ホッケー	金	17:00	1時間	スパーク白根	10	1	10	3,600
24	小・中学生	卓球(初級)	水	18:00	1時間	若草卓球場	15	1	10	4,100	小学生、中学生が対象、初級者をわかりやすく指導します
25	小・中学生	卓球(中級)	水	19:00	1時間	若草卓球場	15	1	10	4,100	小学生、中学生が対象、経験者にわかりやすく指導します ラリー、試合等を行います

教室番号	対象	種目	曜日	開始時間	教室時間	会場	定員	クラス数	教室回数	参加料(円)	内容
26	中学生以上	スマイルアップ体操	水	13:30	1時間	南アルプス市体育協会(楯形健康センター)	30	1	10	4,100	シナプソロジー(脳活性化)と下半身メインの筋力アップを目指すクラスです。基本イスに座って行います。
27		やさしいヨガ	火	10:45	1時間	南アルプス市体育協会(楯形健康センター)	30	1	10	4,100	気の流れを整えて、心と体をつなぐヨガ
28		スローエアロビ	火	14:00	1時間	南アルプス市体育協会(楯形健康センター)	25	1	10	4,100	中高年のためのシナプソロジー(脳活性化)と、ゆっくりとしたリズム体操とストレッチです。
29		ファイティングシェイプ	火	19:30	1時間	南アルプス市体育協会(楯形健康センター)	25	1	10	4,100	格闘技系エクササイズで脂肪燃焼、ストレス発散
30		ストレッチヨガ	水	9:30	1時間	南アルプス市体育協会(楯形健康センター)	30	1	10	4,100	日々の健康維持や、ストレスの解消に！ 初めての方でも気軽にできるヨガです
31		ストレッチヨガ	水	10:45	1時間	南アルプス市体育協会(楯形健康センター)	30	1	10	4,100	
32		ストレッチヨガ	水	19:00	1時間	南アルプス市体育協会(楯形健康センター)	30	1	10	4,100	
33		ストレッチヨガ	水	20:15	1時間	南アルプス市体育協会(楯形健康センター)	30	1	10	4,100	
34		ひめトレ	木	9:00	1時間	南アルプス市体育協会(楯形健康センター)	20	1	10	4,100	
35		太極拳(初級)	木	10:00	1時間	楯形総合体育館(サブアリーナ)	20	1	10	3,100	呼吸と組み合わせてゆっくり柔らかく行い、体力に合わせて参加でき、健康上の効用もある多世代参加型スポーツです。
36		太極拳(中級)	木	11:00	1時間	楯形総合体育館(サブアリーナ)	20	1	10	3,100	呼吸と組み合わせてゆっくり柔らかく行い、体力に合わせて参加でき、健康上の効用もある多世代参加型スポーツです。
37		水中体操	木	10:30	1時間	楯形コミュニティプール	30	1	10	4,100	水中でのウォーキングや、リズムに合わせて体を動かす体操です。泳げなくても大丈夫
38		中高年イキイキ体操	木	10:30	1時間	南アルプス市体育協会(楯形健康センター)	25	1	10	4,100	シナプソロジー(脳活性化)腰痛予防、膝痛予防の体操、ストレッチボールを使つての姿勢の矯正をするクラスです
39		ピラティス	木	19:30	1時間	南アルプス市体育協会(楯形健康センター)	30	1	10	4,100	自分で調節できる体幹トレーニングです インナーマッスルを鍛えてバランスのとれた体を目指そう
40		テニス(初級)	木	19:30	1.5時間	楯形テニスコート	15	1	10	4,100	対象者 初心者、初級者 ストローク、ボレー、スマッシュ、サーブを学びたい方
41	テニス(中級)	木	19:30	1.5時間	楯形テニスコート	15	1	10	4,100	対象者 中級者 ストローク、ボレー、スマッシュ、サーブを学び、ラリーやゲームを楽しみたい方	
42	ポールウォーキング&ジム	金	10:00	1時間	楯形総合公園トレーニングジム	10	1	10	3,100	ポールウォーキングで総合公園内をウォーキングしてジムで軽い筋力トレーニングをします。	
43	ヨガ体操	金	10:30	1時間	南アルプス市体育協会(楯形健康センター)	30	1	10	4,100	ストレッチと筋力トレーニングで代謝を高めて健康になろう	
44	ヨガ体操	金	19:30	1時間	南アルプス市体育協会(楯形健康センター)	30	1	10	4,100	中学生以上の初心者で体力に自信のある方	
45	ゆる体操	土	9:30	1時間	南アルプス市体育協会(楯形健康センター)	25	1	10	4,100	子どもからお年寄りまで誰にでもできるやさしい体操。声を出しながら体をゆるめ解きほぐします。 ※この教室は小学生から参加できます。ご家族でどうぞ	