

令和4年度(令和5年)冬季スポーツ教室開催要項

教室名		対象	日 程								曜日	時間	場所	定員	受講料		
親と子のウエルネスリミック		親と子(1歳～3歳)	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28		火	10:00～10:45	総合体育館多目的2	15組	6,400円	
バランスボールエクササイズ		16歳以上の女性	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1		水	13:15～14:15	総合体育館多目的2	20名	4,000円	
やさしいピラティス		16歳以上の女性	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1		水	14:45～15:45	総合体育館多目的2	20名	4,000円	
骨盤エクササイズ&ウエーピング		16歳以上の女性	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/9	3/16		木	19:30～20:30	総合体育館多目的1	60名	4,000円	
プア レファ(フラダンス)		16歳以上	1/6	1/20	1/27	2/3	2/17	3/3	3/10	3/17		金	10:00～11:30	総合体育館多目的1	40名	4,000円	
ZUMBA		16歳以上	1/6	1/20	1/27	2/3	2/17	3/3	3/10	3/17		金	13:30～14:30	総合体育館多目的1	40名	4,000円	
アナミック骨盤ヨガ		16歳以上	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	火	19:00～20:30	総合体育館多目的1	50名	5,000円
ウォーキング&ストレッチ		16歳以上	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/15	3/22	水	9:30～11:00	中央陸上競技場	40名	4,000円
スロージョギング		16歳以上	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/15	3/22	水	11:00～12:30	中央陸上競技場	40名	4,000円
KIDSランラン(楠)		小学1年生～3年生	1/28	2/11	2/18	2/25	3/4						土	9:00～10:00	楠多目的運動場	30名	2,000円
小学生陸上(楠)		小学4年生～6年生	1/28	2/11	2/18	2/25	3/4						土	10:30～12:00	楠多目的運動場	30名	2,000円
マット運動が上手になるレスリング教室		年少～中学3年生	1/14	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	土	9:30～10:30	中央レスリング場	20名	4,000円
水球(後期)		小学2年生～中学3年生	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/5				日	9:30～11:00	温水プール	40名	2,800円
託児付き	ウエルネスヨガ	16歳以上	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20				月	10:00～11:30	中央第2体育館	50名	3,500円
	スタイルアップヨガ	16歳以上	2/1	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22				水	10:00～11:30	中央第2体育館	50名	3,500円
	ヨガ(入門)	16歳以上	2/3	2/17	3/3	3/10	3/17	3/24				金	9:30～10:30	中央第2体育館	70名	3,000円	
	シェイプアップエクササイズ	16歳以上	2/3	2/17	3/3	3/10	3/17	3/24				金	11:00～12:00	中央第2体育館	70名	3,000円	
	託児	1歳以上	各教室と同日程										幼児室	各25名	1,800円～		

【申込みについて】

申込対象者	市内に在住または通勤、通学する人(学年は、令和4年4月1日現在)	
申込方法 (3通りの方法で受け付けます) <small>※複数の教室にお申込みの場合は、各教室毎に申込みが必要となります。まとめてお申込みはできませんのでご了承ください。複数名でお申込みの場合も1人1通ずつお願いします。</small>	●往復はがき申込み 往信裏面に右記申込者情報、返信宛名面に住所と氏名を記入し、下記「スポーツ教室」係までお送りください。 ●メール申込み メール本文に右記申込者情報を記入し、下記申込専用アドレスまでお送りください。 結果の返信に申込者のアドレスを使用しますので必ず返信できるアドレスを使用してください。 ●直接申込み 返信用はがき(裏面は白紙)と、申込書を持参しお申込みください。 申込書はホームページ(https://www.y-sports.jp)から入手できます。	【往復はがき及びメール用 申込者情報】 ①ご希望の教室名 ②氏名とふりがな ③性別 ④年齢(小学生は学年も)及び生年月日 ⑤郵便番号及び住所 ⑥日中に連絡がとれる電話番号 ～託児付き教室希望者～ ⑦お子様の氏名(ふりがな) ⑧性別及び年齢 ～水球教室希望者～ ⑨泳げる種目と距離(m)
申込場所	●往復はがき・直接申込み 〒510-0886 四日市市日永東1丁目3番21号 四日市市スポーツ協会「スポーツ教室」係(中央緑地施設管理事務所内) ☎059-345-4111	●メール申込み 申込専用メールアドレス taikyou.044@y-sports.jp
申込締切日	12月15日(木)必着 ・申込者多数の場合は抽選にて決定し、通知を差し上げます。 ・方が一キャンセルをする場合は、速やかに取り消し連絡をお願いします。 ・受講料については、教室初日の受付時に集金となりますので、ご用意をお願いします。	

【注意事項等】

- 受講料には傷害保険が含まれています。 ○乳幼児同伴での教室参加はご遠慮下さい。 ○子どものみのロビーでの待機は禁止します。 ○申し込み状況により、開催中止となる場合がございます。 ○託児は専門の保育士がお預かりします。
- 各教室の日程については天候やコロナウイルスなどにより変更・中止となる場合もありますので、ホームページで常時確認をしてください。
- 教室中の写真・映像・記事等の肖像権及び掲載に関する使用権は、主催者に帰属し、主催者ホームページ・情報発信案内及びその他パンフレット等に使用することを了承した上で申してください。
- 温水プールで行う教室は、必ずスイミングキャップを着用してください。