

令和5年度 秋季スポーツ教室開催要項

託児付教室、申し込み方法、注意事項などは裏面に記載してあります。

教室名	対象	日 程											曜日	時間	場所	定員	受講料
		9/11	9/25	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	12/4	12/11					
KIDS/バントワリング	5歳～小学6年生	9/11	9/25	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	12/4	月	17:30～18:45	総合体育館多目的2	30名	4,000円	
なぎなた	小学1年生以上	9/4	9/11	9/25	10/2	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	月	19:00～20:30	三滝武道館剣道場	30名	4,000円	
親と子のウェルネスリミック	親と子(1歳～3歳)	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	火	10:00～10:45	総合体育館多目的2	15組	8,000円	
(桜)テニス(初級)初心者除く	16歳以上	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	火	10:00～11:30	桜テニスコート	20名	7,000円	
太極拳	16歳以上	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	火	10:00～12:00	三滝武道館剣道場	80名	4,000円	
アーチェリー	小学3年生以上	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	火	18:30～20:30	霞ヶ浦体育館	30名	5,000円	
アナミック骨盤ヨガ	16歳以上	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	火	19:00～20:30	総合体育館多目的1	50名	5,000円	
親と子の水泳	親と子(2歳～5歳)	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	水	9:30～10:30	温水プール	15組	7,000円	
始めてみよう水泳	16歳以上	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	水	9:30～10:30	温水プール	15名	7,000円	
ステップアップスイミング	16歳以上	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	水	10:30～11:30	温水プール	20名	7,000円	
ウォーキング&ストレッチ	16歳以上	9/27	10/4	10/18	10/25	11/8	11/15	11/22	11/29	12/13	12/20	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	9/27	10/4	10/18	10/25	11/8	11/15	11/22	11/29	12/13	12/20	水	11:00～12:30	中央陸上競技場	40名	4,000円	
バランスボールエクササイズ	16歳以上の女性	9/6	9/13	9/20	10/4	10/11	10/18	10/25	11/8	11/15	11/29	水	13:15～14:15	総合体育館多目的2	20名	5,000円	
やさしいピラティス	16歳以上の女性	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/8	11/15	水	14:45～15:45	総合体育館多目的2	20名	5,000円	
(楠)マット運動	年中～小学2年生	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	水	15:15～16:00	楠体育館アリーナ	20名	4,000円	
キッズチアダンス	4歳～6歳	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/8	11/15	水	16:00～16:45	総合体育館多目的2	30名	4,000円	
ジュニアチアダンス	小学1年生～6年生	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/8	11/15	水	17:00～17:45	総合体育館多目的2	30名	4,000円	
ストレッチ&コアトレーニング	16歳以上の男性	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/8	11/15	水	19:00～20:00	総合体育館多目的2	40名	5,000円	
バドミントン	16歳以上	9/7	9/14	9/21	9/28	10/12	10/26	11/9	11/16	11/30	12/7	木	9:30～11:30	総合体育館アリーナ	40名	5,000円	
卓球	16歳以上	9/7	9/14	9/21	9/28	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	木	9:30～11:30	総合体育館アリーナ	60名	5,000円	
武術太極拳	16歳以上	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	木	19:00～20:30	総合体育館多目的2	40名	5,000円	
ラグビー	小学4年生～中学3年生	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	木	19:00～21:00	中央フットボール場Cフィールド	30名	4,000円	
骨盤エクササイズ&ウェービング	16歳以上の女性	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	木	19:30～20:30	総合体育館多目的1	60名	5,000円	
ブアレファ(フラダンス)	16歳以上	9/8	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	12/8	金	10:00～11:30	総合体育館多目的1	50名	5,000円	
スローエアロビック	65歳以上	9/8	9/15	9/22	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	12/8	12/15	金	10:30～11:30	総合体育館多目的2	40名	5,000円	
ZUMBA	16歳以上	9/8	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	12/8	金	13:30～14:30	総合体育館多目的2	50名	5,000円	
かけっこ教室	小学1年生～3年生	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	土	9:00～10:00	桜多目的広場	30名	4,000円	
ジュニア陸上	小学4年生～6年生	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	土	10:30～12:00	桜多目的広場	30名	4,000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	9/9	9/16	9/23	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/11	11/18	土	9:30～10:30	中央レスリング場	20名	4,000円	
ジュニア&レディースアーティスティックスイミング	小学1年生以上の女性	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	土	9:30～11:30	温水プール	30名	7,000円	
弓道(初心者)	中学1年生以上	9/2	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	11/4	11/11	11/18	土	13:00～14:30	総合体育館弓道場	30名	4,000円	
弓道	中学1年生以上	9/2	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	11/4	11/11	11/18	土	15:00～16:30	総合体育館弓道場	50名	4,000円	
たのしみみんなの合気道	小学1年生以上(4年生までは親同伴)	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/25	土	13:30～15:00	三滝武道館柔道場	20名	4,000円	
ソフトテニス	小学2年生以上	9/9	9/16	10/7	10/14	10/21	10/28	11/11	11/18			土	13:30～15:30	三滝テニスコート	100名	4,000円	
器械体操	小学3年生～6年生	9/9	9/16	9/23	9/30	10/7	10/21	11/11	11/18	11/25	12/2	土	17:00～18:45	楠体育館アリーナ	30名	4,000円	
水球(前期)	小学2年生～中学3年生	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	日	9:30～11:00	温水プール	40名	4,000円	

令和5年度 秋季スポーツ教室開催要項

託児付教室、申し込み方法、注意事項などは裏面に記載してあります。

教室名	対象	日 程											曜日	時間	場所	定員	受講料
		9/11	9/25	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	12/4	12/11					
ウェルネスヨガ	16歳以上	9/11	9/25	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	12/4	月	10:00~11:30	中央第2体育館	50名	5,000円	
スタイルアップヨガ	16歳以上	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/18	10/25	11/8	11/15	11/29	水	10:00~11:30	中央第2体育館	50名	5,000円	
ビューティトレーニング	16歳以上の女性	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/9	11/16	木	10:00~11:30	中央第2体育館	70名	5,000円	
ヨガ(入門)	16歳以上	9/8	9/15	9/22	10/6	10/13	10/27	11/10	11/17	12/8	12/15	金	9:30~10:30	中央第2体育館	70名	5,000円	
シェイプアップエクササイズ	16歳以上	9/8	9/15	9/22	10/6	10/13	10/27	11/10	11/17	12/8	12/15	金	11:00~12:00	中央第2体育館	70名	5,000円	
託児	1歳以上	各教室と同日程												幼児室	各25名	3,000円	

【申し込みについて】

申込対象者	市内に在住または通勤、通学する人(年齢は教室初日、学年は令和5年4月1日現在)		
申込方法 (3通りの方法で受け付けます) ※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です。まとめてお申込みはできません。きょうだいや友人等、複数でのお申込みの場合も1人1通ずつでお願いします。	●往復はがき申込み 往信用の表面に宛先・氏名を、裏面に下記申込者情報を記載し郵送してください 【宛先】 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	●メール申込み メールの件名に希望の教室名、本文に下記申込者情報を入力し送信してください 【申込み専用アドレス】 taikyou.044@y-sports.jp	●直接申込み 表面に宛先・氏名を記載した郵便はがきを持参し、受付にてお申し込みください 【受付場所】 中央緑地施設管理事務所受付(☎059-345-4111) または 四日市市総合体育館受付(☎059-348-4100)
申込締切日	8月15日(火)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。・締切後、定員に満たない場合は申し込んだ方全員が受講いただけます。 ・万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。○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。○申し込み状況により、開催中止となる場合がございます。
- 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込ください。
- 弓・ボール等は主催者で用意しますが、ラケット等については各自でご用意をお願いいたします。○弓道(初心者)・弓道は長ズボン・靴下を着用してください。
- ジュニア&レディースアーティスティックスイミングは平泳ぎが25m泳げる人が対象です。○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。

【特別開催教室のお知らせ】 四日市テニスセンター テニス教室 (※申込・問い合わせ専用ダイヤル 080-4844-0968による申し込みのみとなります。)

スクール名	対象クラス名	曜日	時間	受講回数	月謝	場所
一般スクール	初心クラス	水	10:00~11:30	週1回	8,000円	四日市テニスセンター
	中級クラス	木				
	初中級クラス	金				
一般ナイタースクール	初心クラス	水	19:40~21:00	週1回	8,000円	
	中級クラス	木				
	初中級クラス	金				
ジュニアスクール1	小学生初心者	水・木・金	17:00~18:00	※週1回~	6,000円~	
ジュニアスクール2	小・中・高トーナメントクラス	水・木・金	18:10~19:30	※週1回~	8,000円~	