

令和6年度 後期 南アルプス市スポーツ協会 スポーツ教室 参加者募集

■ 主 催 南アルプス市スポーツ協会

■ 対 象 南アルプス市在住在勤でスポーツに興味のある方

■ 開催日 9月から週1回ペースで全15回

会場の都合で週をあける場合もございます。詳しい日程は南アルプス市スポーツ協会 HP でご確認ください

■参加申し込み方法

申込期間 令和6年8月20日（火）～8月25日（日）

申込方法

電話申込のみ ☎ 055-236-8555

受付時間 午前9時～午後5時

※初日は混雑が予想されます 先着順ではありませんので、繋がらない場合は
お手数ですが、時間を空けてご連絡ください

※先着順ではありません

申込定員を越えた場合は、主催者による抽選とさせていただきます

抽選漏れされた方のみ、電話連絡いたします

注意事項をご確認の上、了承される方のみお申し込みください

※抽選漏れの連絡がなければ、

8/27（火）～9/1（日）「月曜日閉館」

までに**参加料の納入**をお願いいたします

■お問合せ先

「南アルプス市スポーツ協会」事務局

南アルプス市桃園 1600 櫛形健康センター（櫛形総合公園コミュニティプールとなり）

TEL 055-236-8555 ※月曜日が定休日です

募集内容

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	（年・幼 長・中・児）	スイミング	火	16:00	1時間	櫛形 コミュニティプール	8	1	15	15,000	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
2	小学生	スイミング	火	17:00	1時間	櫛形 コミュニティプール	8	1	15	15,000	・対象者 小学生 初心者 水慣れ・伸び浮き～ ヘルパー付ビート板キック12.5m
3	中学生以上	大人 スイミング	火	10:30	1時間	櫛形 コミュニティプール	20	1	15	9,000	大人の中級者対象。（20m単一泳法で泳げる方）やさしく 丁寧にコーチします。講師はアテネオリンピック女子200 mバタフライ日本代表の高橋（旧長田）先生です。
4		水中体操	木	10:30	1時間	櫛形 コミュニティプール	30	1	15	9,000	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
5		ヨガ	水	10:30	1時間	若草生涯学習 センター	20	1	15	9,000	気持ちよく動いて心も体もスッキリしましょう。 初めての方大歓迎。一緒に楽しくヨガしましょう。
6		ストレッチヨガ	水	9:30	1時間	南アルプス市スポーツ協会 （櫛形健康センター）	45	1	15	9,000	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
7		ストレッチヨガ	水	10:45	1時間	南アルプス市スポーツ協会 （櫛形健康センター）	45	1	15	9,000	
8		ストレッチヨガ	水	19:00	1時間	南アルプス市スポーツ協会 （櫛形健康センター）	45	1	15	9,000	
9		ストレッチヨガ	水	20:15	1時間	南アルプス市スポーツ協会 （櫛形健康センター）	45	1	15	9,000	
10		ピラティス	木	19:00	1時間	南アルプス市スポーツ協会 （櫛形健康センター）	45	1	15	9,000	自分で調整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
11		ピラティス	木	20:15	1時間	南アルプス市スポーツ協会 （櫛形健康センター）	45	1	15	9,000	
12		ヨガ体操	金	10:45	1時間	南アルプス市スポーツ協会 （櫛形健康センター）	45	1	15	9,000	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。
13		ヨガ体操	金	19:30	1時間	南アルプス市スポーツ協会 （櫛形健康センター）	45	1	15	9,000	

※日程は南アルプス市スポーツ協会スポーツ教室 HP でご確認ください

注意事項

※ 裏面をご参照ください

会 場

○ 櫛形コミュニティプール・櫛形健康センター ○ 若草生涯学習センター
南アルプス市桃園 1600 南アルプス市寺部 725-1

注意事項

申込について

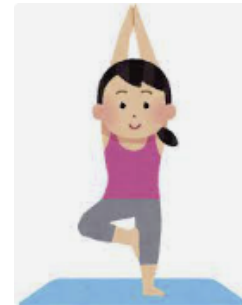
- お申し込み後のキャンセルは原則お受けできません。予定をご確認の上お申し込みください。
- 申込期間中に、電話申込でお申し込みください。
- 申込が定員を越えた場合は、主催者による抽選とさせていただきます。
- 抽選漏れした方には、電話連絡をいたしますが、複数回電話してもつながらない場合は、教室開始時に来ても参加を認めませんので、ご了承ください。
- 申込が期間を過ぎて定員に達しない場合は、保険申込時まで先着順で受付いたします。
- 定員に満たない教室は開催しない場合があります。その場合は事前に連絡いたします。

プールでの運動は、水圧によって体がマッサージされて、ストレス解消やリラックス効果等期待できますよ。プールで心身ともにリフレッシュ。楽しいですよ。



教室参加について

- 同種目の教室が曜日、時間違いで開設していた場合も、申込した教室以外は参加できません。
- 参加時の健康管理・各会場までの往復は個人（保護者）の責任でお願いいたします。
- 大人のクラスでのお子様連れはご遠慮ください。
- 教室によっては、準備・片づけの協力をさせていただくことがあります。
- 自然災害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。
- 開催日・会場・指導者の都合により変更・中止する場合があります
- 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。
- 教室の様子等を写真等で撮影し、PR 等に使用する場合がございます。ご都合が悪い方は、事前に担当職員にお申し出ください。
- 教室内の写真・動画の撮影、音声の録音は禁止とさせていただきます。
- 申込時の個人情報は、連絡やスポーツ教室に関する目的以外に使用いたしません。
- 風邪症状または感染症の恐れがある時は参加を控えてください。
- 参加前に健康確認をする関係で、教室開始 15 分後からの教室参加はできませんので、ご了承ください。



心と体を整えて、日々の生活を美しく。
私は自分から動いて、心身の健康を維持します。