令和８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８年８月 18 日（火）～８月 23 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、

8/25（火）～8/30（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　　TEL　055-236-8555　※月曜日が定休日です

櫛形コミュニティープール・夜間受付・監視員 募集

◇定員　若干名　　**◇時給（受付 1,060 円～・監視員 1，１５０円～）**

◇応募資格　年齢 65 歳迄　要普通免許　　**◇申込・お問合せ　南アルプス市スポーツ協会**

１日５時間前後勤務できる方　　**電話　055-236-8555**

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	幼児（年中・年長）	スイミング	火	16:00	1時間	櫛形コミュニティープール	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	櫛形コミュニティープール	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	櫛形コミュニティープール	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200m**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	櫛形コミュニティープール	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	45	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	

※クラス番号 1.2 のスイミングに関しましてはお子様のトイレ・ヘルパーの付け外し等保護者にご協力をお願いいたします。

※日程は南アルプス市スポーツ協会 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

○　櫛形コミュニティープール ・櫛形健康センター　南アルプス市桃園 1600

○　若草生涯学習センター　南アルプス市寺部 725-1

注意事項

申込について

〇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。

〇申込期間中に、電話申込でお申し込みください。

〇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。

〇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。

〇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。

〇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

〇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。

〇参加時の健康管理・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。

〇大人のクラスでのお子様連れはご遠慮ください。

〇教室によっては、準備・片づけの協力をしていただくことがあります。

〇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。

〇開催日・会場・指導者の都合により変更・中止する場合があります

〇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。

〇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。

〇教室内の写真・動画の撮影、音声の録音は禁止とさせていただきます。

〇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。

〇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。

〇参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。

後期スクール日程

教室番号	種目	開始時間	曜日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	スイミング	16:00	火	9/8	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22	1/12
2	スイミング	17:00	火	9/8	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22	1/12
3	大人スイミング	10:30	火	9/8	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22	1/12
4	水中体操	10:30	木	9/3	9/10	9/17	9/24	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17
5	ヨガ	10:30	水	9/16	10/7	10/21	10/28	11/4	12/2	12/16	12/23	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17
6	ストレッチヨガ	9:30	水	9/16	9/30	10/7	10/14	11/11	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3
7	ストレッチヨガ	10:45	水	9/16	9/30	10/7	10/14	11/11	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3
8	ストレッチヨガ	19:00	水	9/16	9/30	10/7	10/14	11/11	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3
9	ストレッチヨガ	20:15	水	9/16	9/30	10/7	10/14	11/11	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3
10	ピラティス	19:00	木	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/15	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	1/7	1/14	1/21
11	ピラティス	20:15	木	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/15	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	1/7	1/14	1/21
12	ヨガ体操	10:45	金	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	1/8	1/15	1/22
13	ヨガ体操	19:30	金	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	1/8	1/15	1/22