

- 主催 南アルプス市スポーツ協会
- 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 9月中旬から週1回で全5~8回 ※教室毎に日程が異なります。ヨガは10月開始になります 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4年8月20日(土)~8月26日(金)

申込方法

電話申込のみ ひ55-236-8555

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

※ コロナウイルス感染拡大予防の観点から今回は電話受付のみとさせていただきました ご不便おかけいたしますが、ご理解ご協力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	年長分	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	8	8,000	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	8	8,000	・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		水中体操	木	10:30	1時間	櫛形 コミュニティープール	30	1	8	5,000	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
4	中学生	ストレッチヨガ	水	10:00	1時間	若草体育館	80	1	5	3,100	日々の健康維持や、ストレスの解消に!
5	生 以 上	ストレッチヨガ	水	19:00	1時間	若草体育館	80	1	5	3,100	初めての方でも気軽にできるヨガです
6	-	ピラティス	水	20:15	1時間	若草体育館	80	1	5	3,100	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

※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

○櫛形コミュニティープール 桃園 1600 TEL 055-284-3333