

令和4年度 第3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 南アルプス市在住でスポーツに興味のある方
- 開催日 1月中旬から週1回で全8回
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12月3日(土)～12月9日(金)

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

※ 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 橢形健康センター（橢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・年中・幼児	スイミング	火	16:00	1時間	橢形コミュニティプール	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	橢形コミュニティプール	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	中学生以上	水中体操	木	10:30	1時間	橢形コミュニティプール	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		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(橢形健康センター)	33	1	8	5,000	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	
5		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(橢形健康センター)	33	1	8	5,000		
6		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(橢形健康センター)	33	1	8	5,000		
7		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(橢形健康センター)	33	1	8	5,000		
8		ピラティス	木	19:30	1時間	南アルプス市スポーツ協会(橢形健康センター)	33	1	8	5,000		呼吸と組み合わせで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。
9		ヨガ体操	金	10:30	1時間	南アルプス市スポーツ協会(橢形健康センター)	33	1	8	5,000		呼吸と組み合わせで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。
10		ヨガ体操	金	19:30	1時間	南アルプス市スポーツ協会(橢形健康センター)	33	1	8	5,000		

※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

○ 橢形コミュニティプール 橢形健康センター
桃園 1600 TEL 055-284-3333