

令和3年度 第1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 各教室 5月下旬から週1回で全8～10回
※お申し込み時に日程表をお渡しします

■参加申し込み方法

申込期間 令和3年5月1日（土）～5月7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す
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 ※7・8月は無休、それ以外は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	（年中・幼児・年長）	スイミング	火	16:00	1時間	櫛形 コミュニティプール	8	2	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		スイミング	水	16:30	1時間	櫛形 コミュニティプール	8	2	8	8,000	
3	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	9	2	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
4		スイミング	水	17:30	1時間	櫛形 コミュニティプール	9	2	8	8,000	
5	中学生以上	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)	33	1	10	6,000	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
6		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)	33	1	10	6,000	
7		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)	33	1	10	6,000	
8		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)	33	1	10	6,000	
9		水中体操	木	10:30	1時間	櫛形 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
10		太極拳 (初級)	木	9:45	1時間	南アルプス市スポーツ協会 (櫛形健康センター)	20	1	10	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。
11		太極拳 (中級)	木	11:00	1時間	南アルプス市スポーツ協会 (櫛形健康センター)	20	1	10	5,000	
12		ピラティス	木	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)	33	1	10	6,000	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
13		ヨガ体操	金	10:30	1時間	南アルプス市スポーツ協会 (櫛形健康センター)	33	1	10	6,000	ストレッチと筋力トレーニングで代謝を高めて 健康になろう
14		ヨガ体操	金	19:30	1時間	南アルプス市体育協会 (櫛形健康センター)	33	1	10	6,000	中学生以上の初心者で体力に自信のある方

※日程はスポーツ教室 HP でご確認ください

注意事項

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・片づけの協力をし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、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。
- 教室開催のコロナウイルス感染拡大予防ガイドラインを遵守していただきます。
- 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。

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。
- 参加料は初回参加日に会場でお支払いください。
- ※初日は 1 時間前から対応しております。混雑にならないようご協力ください。

会場

- 櫛形コミュニティプール 桃園 1600 TEL 055-284-3333
- 櫛形健康センター 桃園 1600 TEL 055-236-8555