

指定管理者：堺市教育スポーツ振興事業団・ミスノグループ **大浜体育館**
 平成30年度 **スポーツ教室実施要項**
登録制教室

● 登録制教室（年30回）

教室名	曜日	時間	対象	内容	当日定員
登録制バレーボール (ママさんバレー)	火	10:20～ 11:50	高校生以上	ゲームを楽しみながら、基本技術・知識・ルール等を学んでいきます。 (※9人制、4号球を使用します)	30名
登録制卓球	火	10:20～ 11:50	高校生以上	ゲームを楽しみながら基本技術・知識・ルール等を学んでいきます。	50名
登録制ヨガ	火	10:20～ 11:40	高校生以上	ヨガをとおして自分の体を感じ、気持ちよくなることから始めていきましょう。強く、美しく、しなやかに、健康的な身体と心をサポートします。	30名
登録制ソフトテニス	水	10:20～ 11:50	高校生以上	ゲームを楽しみながら基本技術・知識・ルール等を学んでいきます。	50名
登録制ポディーフィットネス	水	10:20～ 11:40	高校生以上	ストレッチ・バルター体操・エアロなどで心地よい汗を流し、健康的な身体と心をつくります。	30名
※登録制器械体操(水)	水	19:00～ 20:50	中学生以上	体操選手を目指す方や、現在も器械体操の競技を続けている方のために、器械体操の専門的技術を基本からしっかりと学んでいきます。 ※10回コースの小学生も参加される教室です。	40名
※登録制器械体操(金)	金				

☆実施予定日☆

曜日	教室名	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
火	登録制バレーボール(ママさんバレー) 登録制卓球 登録制ヨガ	4/17	4/24	5/8	5/15	5/29	6/5	6/19	6/26	7/10	7/17
		11回目	12回目	13回目	14回目	15回目	16回目	17回目	18回目	19回目	20回目
		8/7	8/28	9/11	9/18	10/2	10/9	10/23	10/30	11/13	11/20
		21回目	22回目	23回目	24回目	25回目	26回目	27回目	28回目	29回目	30回目
水	登録制ソフトテニス 登録制ポディーフィットネス	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
		4/18	4/25	5/9	5/16	5/30	6/6	6/20	6/27	7/11	7/18
		11回目	12回目	13回目	14回目	15回目	16回目	17回目	18回目	19回目	20回目
		8/8	8/29	9/12	9/19	10/3	10/10	10/24	10/31	11/14	11/21
水	※登録制器械体操(水)	21回目	22回目	23回目	24回目	25回目	26回目	27回目	28回目	29回目	30回目
		12/5	12/12	1/9	1/16	1/30	2/6	2/20	2/27	3/13	3/20
		1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
		5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11
水	※登録制器械体操(水)	11回目	12回目	13回目	14回目	15回目	16回目	17回目	18回目	19回目	20回目
		9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/28
		21回目	22回目	23回目	24回目	25回目	26回目	27回目	28回目	29回目	30回目
		1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13
金	※登録制器械体操(金)	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
		5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13
		11回目	12回目	13回目	14回目	15回目	16回目	17回目	18回目	19回目	20回目
		9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30
金	※登録制器械体操(金)	21回目	22回目	23回目	24回目	25回目	26回目	27回目	28回目	29回目	30回目
		1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15

・ラケット等の貸し出しも行っております。

☆参加費☆
 1回ごとに 一般 600円
 高校生以下 300円
 ※高校生に相当する年齢を含む

☆登録開始日☆
 平成30年3月3日(土)
 9:00～

- ・登録人数に上限はありません。
- ・登録受付時間は、午前9時～午後8時です。但し、休館日は午後5時まで。

● 申込方法

- ・登録用紙に必要事項(本人または保護者の署名が必要です。)を記入し(ボールペン)事務所に提出してください。(年度内1回)

※登録はH30.4.1～H31.3.31まで有効。

- ・未成年の場合、登録は保護者が行ってください。
- ・参加当日の教室開始前に参加費を券売機にて購入してください。
- ・妊娠されている方はご参加していただけません。

● 各教室の持ち物

- ・運動のできる服装・室内用の運動靴・タオル等

