

平成29年度 第1回 スポーツ教室開設案内

元気！健康まちづくり

さあ！始めよう 鍛えよう そして続けよう！！

主催 岐阜市教育委員会 ・ぎふ南スポーツコミュニティ

東部体育館では、第1回スポーツ教室を下記のとおり開催いたします。
教室は12回コースと25回コースの2種類です。
新しい仲間と素敵な汗をかいてみませんか。

岐阜市東部体育館
〒501-3134
岐阜市芥見4丁目68番地
Tel (058) 241-7812

コース	期間	曜日と時間	対象者	募集人数	受講料(円)	申込期間	指導内容	持ち物
総合 スポーツ	4月19日～ 7月12日	水 11:00～ 12:30	16歳～	40	3,000	平成 二 十 九 年 四 月 四 日 (火) ～ 四 月 九 日 (日)	ストレッチ、バレーボール、バドミントン、テニス、卓球などを通しての体づくり。	運動着 運動靴
ヨガ	4月14日～ 7月7日	金 11:00～ 12:30	16歳～	25	3,000		ヨガで心も体もすっきり。呼吸に意識を向けましょう。	運動着 運動靴 ※注 ヨーガ マット
女性 バレーボール	4月18日～ 7月13日	火・木 10:45～ 12:15	16歳～ 女性	40	6,200		パス、トス、スパイク、サーブなどの基本的な技能と簡単なゲーム。	運動着 運動靴
卓球 A	4月19日～ 7月12日	水 9:00～ 10:30	16歳～	40	3,000		サーブ、フォア、バックハンドストロークなどの基本練習とゲーム。	運動着 運動靴 ラケット
卓球 B	4月14日～ 7月7日	金 9:00～ 10:30	16歳～	40	3,000			
卓球 C	4月14日～ 7月7日	金 19:00～ 20:30	16歳～	20	3,000			
バドミントン A	4月20日～ 7月13日	木 13:00～ 14:30	16歳～	45	3,000		素振り、サーブ、フォア、バックストロークなどの技能の習得とゲーム。	運動着 運動靴 ラケット
バドミントン B	4月18日～ 7月4日	火 19:00～ 20:30	16歳～	45	3,000			
テニス A	4月19日～ 7月12日	水 9:00～ 10:30	16歳～	30	3,000		基本技能（サーブ、フォアハンド、バックハンドストローク、ボレー等）を習得し、ゲームができるようにする。	運動着 運動靴 ラケット
テニス B	4月14日～ 7月7日	金 9:00～ 10:30	16歳～	30	3,000			
テニス C	4月19日～ 7月12日	水 19:00～ 20:30	16歳～	30	3,000			
テニス D	4月14日～ 7月7日	金 19:00～ 20:30	16歳～	30	3,000			
健康体操	4月18日～ 7月13日	火・木 9:00～ 10:30	健康な 高齢者	80	6,200		ストレッチ体操、卓球、バドミントン、ソフトバレー、フォークダンスなどを通して身体をほぐし、健康を維持する運動。	運動着 運動靴

1. 申込方法 受講申込書に必要事項を記入し、料金を添えて窓口に申し込んでください。(つり銭のないようにご協力ください。)
 2. 受付時間 午前9時から午後7時までをお願いします。
 3. 注意事項
 - ① 4月4日(火)～7日(金) は岐阜市内在住の方のみの受付をいたします。
4月8日(土) と9日(日) は岐阜市内および岐阜市外在住の方の受付を行います。
募集は定員になり次第、締め切ります。
 - ② スポーツ安全保険は、原則として全員に加入していただきます。
高校生以上の方 C1, 850円(年間)
65歳以上の方B1, 200円(年間) ※65歳以上の方で、高額補償、C(掛金1,850円)には加入できません
 - ③ 祝日と振替休日は、教室を実施しません。
- ※ 注 ヨーガマット有る人は持ってきてください。無い人は体育館で用意します。

