

平成29年度 第1回スポーツ教室 開設案内

(裏面 日程表)

主催 岐阜市教育委員会 ・ (公財)岐阜市教育文化振興事業団

- 1 申込期間 (午前9時～午後7時)**
- ・ 市内在住者 4月4日(火)～4月9日(日)
ただし、「健康体操」は4月5日(水)から
 - ・ 市外在住者 4月8日(土)～4月9日(日)

ハートフルスクエアG内
岐阜市体育ルーム
〒500-8856
岐阜市橋本町1丁目10番地23

- 2 申込方法 「受講申込書」に必要事項を記入し料金を添えて申し込んでください。
3 注意事項 ①募集人員は、定員になり次第締め切ります。

②スポーツ安全保険は全員に加入していただきます。(複数受講の方は1口のみ加入)

年間保険料	大人(65歳以上)	1,200円
	大人(65歳未満)	1,850円
	小人(中学生以下)	800円

※個人で加入した保険で傷害・スポーツも含まれる場合は不要です。(保険加入誓約書の提出が必要です。)

- ③祝日と振替休日は教室を実施しません。
④子ども連れでの参加はできません。
⑤低学年は保護者同伴で受講してください。

種 目	期 間	曜 日	時 間	定 員	対 象 者	受 講 料 (円)	指 導 内 容	持 ち 物
剣 道	4月14日～ 7月21日	火・ 金	19:00～19:45	20	小2～中3	1,800	基本技術と仕掛技、応じ技の習得と試合、形の習得(25回)	剣道衣 防具 竹刀
			19:45～20:30	20	16歳～	3,000		
空 手 道	4月15日～ 7月15日	木・ 土	19:00～20:30	30	小1～	小人 3,700 大人 6,200	攻め技(突き、打ち、けり)と防ぎ技(内うけ、外うけ)の練(25回)	空手衣
エアロビック	4月19日～ 7月12日	水	19:00～20:30	35	16歳～	3,000	ストレッチを中心とした初心者向けのエアロビック(12回)	運動着 体育館用シューズ
ヨ ー ガ	A 4月18日～ 8月1日	火	10:15～11:30	35	16歳～	3,000	ヨーガの基本と取り組み方を学び、元気である方法を習得する(12回) ※ A・Bとも指導内容は同一ですので同時申込できません	運動着
	B 4月14日～ 7月7日	金	13:15～14:30	35	16歳～	3,000		
太 極 拳	A 4月19日～ 7月12日	水	15:00～16:30	35	16歳～	3,000	心豊かに、呼吸は大きく長く、体を静かに柔らかく動かす三位一体の初心者向けの太極拳(12回)	運動着 体育館用シューズ
	B 4月14日～ 7月14日	金	15:00～16:30	35	16歳～	3,000	誰でも楽しみながら基本を学び心と体の健康増進に役立つ初心者向けの太極拳(12回)	運動着 体育館用シューズ
クライミング	4月18日～ 8月1日	火	19:00～20:30	25	16歳～	3,000	人工登はん壁を登る技術の習得と身体バランス感覚向上の訓練 8日間で技術習得 以後4日間実習(12回)	運動着 体育館用シューズ
少年少女 クライミング *必須 保護者同伴	A 4月16日～ 7月9日	日	9:15～10:45	20	小2～中3	1,800	登はんの基本動作、正しいロープの結び方等、初歩のクライミング技術の習得 8日間で技術習得 以後4日間実習(12回) 必須 保護者同伴	運動着 体育館用シューズ
	B 4月16日～ 7月9日	日	11:00～12:30	20	小2～中3	1,800		
健康体操	4月19日～ 7月19日	水・ 金	A・B 9:00～10:30 10:30～12:00	各60	健康な 高齢者	6,200	体操・卓球・ソフティバレーボール・フォークダンス・日本民謡などを通して身体をほぐし健康を維持する運動(25回)	運動着 体育館用シューズ
			E 13:00～14:30					
			C・D 9:00～10:30 10:30～12:00					
	4月18日～ 7月27日	火・ 木						
	4月15日～ 7月15日	木・ 土	F 13:00～14:30					

A・B 及び C・Dは、期間の途中で時間が入れ替わります