

平成29年度 第1回体育館スポーツ教室開設案内

主催 岐阜市教育委員会 主管 ぎふ南スポーツコミュニティ

さあ! 始めよう 鍛えよう そして 続けよう!!

岐阜市西部体育館
〒501-0115
岐阜市鏡島南2丁目8番40号
TEL (058) 251-2757

西部体育館では、第1回体育館スポーツ教室を下記のように開催します。

教室は12日間コースと25日間コースの2種類です。新しい仲間と素敵な汗をかいてみませんか。

	コース	期間	曜日と時間	対象者	募集人員	受講料	申込期間	指導内容	講師	持ち物
女性	バレーボール(A)	4月18日 ～ 7月20日	火・木 9:15～ 10:45	16歳以上 初心者 経験者	50	6,200	岐阜市内の方 4月4日(火)受付 岐阜市外の方 4月8日(土)受付	パス、トス、スパイク、サーブ等の基本技能の習得と簡単なゲーム	浅野祐子 渡辺真理子	運動着 運動靴
	バレーボール(B)	4月18日 ～ 7月20日	火・木 11:00～ 12:30	16歳以上 経験者	50	6,200		パス、トス、スパイク、サーブ等の基本技能の習得とコンビネーションを使ったゲーム	浅野祐子 渡辺真理子	運動着 運動靴
親子	親子体操	4月14日 ～ 7月7日	金 17:30～ 19:00	3歳～小6の 男女と親	40	親 3,000 小人 1,800		親子と一緒に運動することにより、それぞれの良さを見つけ励ましあって運動する。 (徒歩・マット・縄跳び・跳び箱など)	藤田悦子 藤元裕子 赤堀麻衣子	運動着 運動靴
子供	子ども 総合スポーツ	4月19日 ～ 7月12日	水 17:30～ 19:00	小1～小6 男・女	30	1,800		マット・跳び箱・鉄棒・ボール・縄跳び・エアロビクスダンスなど。総合的に楽しく運動をし基礎体力を養う。	林都 田中千里	運動着 運動靴
一般	総合スポーツ	4月14日 ～ 7月14日	水・金 10:30～ 12:00	16才以上 男・女	50	6,200		体操(リズム・ストレッチ等)、球技(ソフティバレーボール・バドミントン・ミニテニス・卓球・インディアカ)、パワーアップ(チューブ体操・ステップボックス等)を通しての健康・体力づくり	田中千里 田夕子	運動着 運動靴
	テニス(A)	4月18日 ～ 7月11日	火 13:00～ 14:30	16才以上 男・女	30	3,000		素振り、サービス、フォア、バックハンド、ロビング、フットワーク等の習得とゲーム	板山 薙 司脩	運動着 運動靴 ラケット
	テニス(B)	4月14日 ～ 7月7日	金 13:00～ 14:30	16才以上 男・女	30	3,000		素振り、サービス、フォア、バックハンド、ロビング、フットワーク等の習得とゲーム	細川まり子 板山 司	運動着 運動靴 ラケット
	テニス(C)	4月18日 ～ 7月4日	火 19:00～ 20:30	16才以上 男・女	30	3,000		素振り、サービス、フォア、バックハンド、ロビング、フットワーク等の習得とゲーム	野村 嘉人 磯部 和正	運動着 運動靴 ラケット
	卓球(A)	4月14日 ～ 7月14日	水・金 10:30～ 12:00	16才以上 男・女	25	6,200		基本技能(サービス、フォア、バックハンドストローク等)の習得とゲーム	小澤 幸代 中島 一代	運動着 運動靴 ラケット
	卓球(B)	4月14日 ～ 7月14日	水・金 13:00～ 14:30	16才以上 男・女	25	6,200		基本技能(サービス、フォア、バックハンドストローク等)の習得とゲーム	永田 太 渡辺 三津子	運動着 運動靴 ラケット
	卓球(C)	4月14日 ～ 7月11日	火・金 19:00～ 20:30	16才以上 男・女	25	6,200		基本技能(サービス、フォア及びバックハンドストローク等)の習得とゲーム	一柳 紀夫 岡野 益久	運動着 運動靴 ラケット
	卓球(D)	4月18日 ～ 7月13日	火・木 11:00～ 12:30	16才以上 男・女	12	6,200		基本技能(サービス、フォア及びバックハンドストローク等)の習得とゲーム	岡野 益久	運動着 運動靴 ラケット
	卓球(E)	4月18日 ～ 7月13日	火・木 13:00～ 14:30	16歳以上 初心者 初級者	12	6,200	基本技能(サービス、フォア、バックハンドストローク等)の習得	一柳 紀夫	運動着 運動靴 ラケット	
	合気道	4月14日 ～ 4月7日	金 19:10～ 20:40	小1以上 男・女	30	大人 3,000 小人 1,800	基本動作の習得と理論 家庭で出来る健康法	青木 栄憲 河村 輝山	運動着	
	バドミントン	4月20日 ～ 7月13日	木 19:00～ 20:30	16才以上 男・女	50	3,000	素振り、サービス、フォア及びバックハンドストローク等の基本技能の習得	河野 幸 田野 岡賢	運動着 運動靴 ラケット	
高齢者	健康体操	4月14日 ～ 7月14日	水・金 9:00～ 10:30	健康な 高齢者	90	6,200	体操(リズム・ストレッチ・チューブ等)、卓球、バドミントン、ソフトバレーボール、ミニテニス、レクリエーションダンス、フォークダンスを通しての健康・体力づくり	岩本 巳保子 小澤 幸代 田中 千里	運動着 運動靴	

- 受付時間 午前9時から午後7時までです。
- 申込方法 受講申込書に必要事項を記入し、受講料を添えて申し込んでください。(つり銭のないようにお願いします。)
- 注意事項
 - ① 募集人員は、定員になり次第締め切り、原則として途中入会は認めません。
 - ② スポーツ安全保険に加入していただきます。大人 1,850円(年間) 小人 800円(年間) 65歳以上 1,200円(年間)
なお自己において同等以上の傷害保険に加入している場合は除きます。
 - ③ 祝日と振替休日は、教室を実施しません。

