

# 令和元年度 第2回 体育館スポーツ教室

## 1 長良川以南地域体育館と体育ルーム

市民総合体育館 九重町4-24・☎245-0351		南部スポーツセンター 南郷5-86・☎274-4949							
種目	曜日	時間	定員	対象者	種目	曜日	時間	定員	対象者
卓球A	水・金	9:00~10:30	24	16歳~	卓球A	火・木	10:30~12:00	35	16歳~
卓球B	水・金	10:45~12:15	24						
卓球C	火・木	19:00~20:30	35						
障がい者卓球	水	19:10~20:40	20						
女性バレーボールA	火・木	10:40~12:10	40						
女性バレーボールB	木	13:00~14:30	40	16歳~	女性バレーボール	水・金	19:00~20:30	35	
バドミントン	金	19:00~20:30	45						
総合スポーツ	水・金	9:00~10:30	40						
子ども総合スポーツ	木	17:30~19:00	20						
親子体操	水	17:30~19:00	70						
合気道	水・金	19:10~20:40	40	16歳~	エアロビック	火・木	13:30~15:00	25	
剣道	火・木	19:00~20:30	35						
居合道	水・金	19:10~20:40	20						
空手道	火・木	19:00~20:30	45						
弓道A	木	19:15~20:45	15						
弓道B	土	10:00~11:30	15	16歳~	卓球A	水・金	10:30~12:00	25	
エアロビック	火	19:00~20:30	25						
健康体操	火・木	9:00~10:30	90						
ヨーガ*1	月	11:00~12:30	25						
リンパマッサージ*1	月	9:00~10:30	20						
ピュアストレッチ*1	月	13:00~14:30	20	16歳~	卓球B	火・金	13:00~14:30	25	
健康体操	火・木	9:00~10:30	90						
ヨーガ*2	火	19:00~20:30	30						
エアロビック	水	19:00~20:30	35						
ヨーガA	火	10:15~11:30	35						
ヨーガB	金	13:15~14:30	35	16歳~	卓球C	火・金	19:00~20:30	25	
クライミング	火	19:00~20:30	25						
少年少女クライミングA	日	9:15~10:45	20						
少年少女クライミングB	日	11:00~12:30	20						
太極拳A	水	15:00~16:30	35						
太極拳B	金	15:00~16:30	35	16歳~	卓球D	火・木	11:00~12:30	12	
健康体操A	水・金	9:00~10:30	60						
健康体操B	水・金	10:30~12:00	60						
健康体操C	火・木	13:00~14:30	60						
健康体操D	火・木	9:30~11:00	60						
健康体操E	木・土	13:00~14:30	60	16歳~	卓球E	火・木	11:00~12:30	12	
健康体操F	木・土	13:00~14:30	60						
バドミントン初級コース	水	19:00~20:30	20						
バドミントン中級コース	水	19:00~20:30	20						
バドミントン上級コース	水	19:00~20:30	20						

もえぎの里多目的体育館 柳津町下佐波西1-41・☎279-6400				
種目	曜日	時間	定員	対象者
ソフトバレーボール	水	11:00~12:30	40	16歳~
リラックス・ヨーガ	火	11:00~12:30	30	
やさしい太極拳	水	9:30~11:00	30	
バドミントン初級コース	水	19:00~20:30	20	
バドミントン中級コース	水	19:00~20:30	20	

① 16歳~には中学校を卒業した翌年度の15歳を含みます。② 親子体操の未就学児は親子で入室してください。  
 ③ 親子の部以外は子ども連れでの参加はできません。④ 南部スポーツセンターのテニスコートは晴天時、屋外コートで行います。  
 ⑤ 体育ルームの健康体操A・Bは期間の途中で時間が入れ替わります。◎ 準備するものなど詳しくは各体育館へお問い合わせください。

## 2 長良川以北地域体育館

北部体育館 正木1020-2・☎233-2030		岐阜フアミリアパーク体育館 山県北野2078-1・☎229-5380							
種目	曜日	時間	定員	対象者	種目	曜日	時間	定員	対象者
卓球A	水	10:30~12:00	24	16歳~	女性バレーボール	土	9:15~10:45	40	16歳~
卓球B	木	10:30~12:00	24						
卓球C	木	19:00~20:30	24						
卓球D	水	13:00~14:30	24						
卓球ラージボール	水	9:00~10:30	24						
女性バレーボール	水・金	10:30~12:00	50	16歳~	バドミントン	金	19:00~20:30	40	
バレーボール	金	19:30~21:00	40						
バドミントン	火	19:00~20:30	40						
テニスA	火	10:30~12:00	35						
テニスB	水	13:00~14:30	35						
テニスC	木	10:30~12:00	35	16歳~	テニスA	水	11:00~12:30	30	
総合スポーツ	水・金	9:00~10:30	40						
子ども総合スポーツ	木	17:30~19:00	30						
インディアカ	木	19:30~21:00	30						
健康体操A	火・木	9:00~10:30	90						
健康体操B	火・木	10:30~12:00	50	16歳~	バドミントン	金	19:00~20:30	40	
健康体操C	火・木	10:30~12:00	50						
健康体操D	火・木	10:30~12:00	50						
健康体操E	火・木	10:30~12:00	50						
健康体操F	火・木	10:30~12:00	50						

◆ 開設期間 9月3日(火)~来年1月7日(火)(祝日)は休み) ◎一部変更あり  
 ◆ 受講料 週1回コース=大人3,000円・中学生以下1,800円、週2回コース=大人6,200円・中学生以下3,700円 ※1は全9回コース=2,250円、※2は大人3,000円・中学生以下1,800円  
 ◆ 申込日時 市内在住者=8月20日(火)~25日(日)、市外在住者=8月24日(出)・25日(日) 時間は午前9時~午後7時  
 ◆ 申込先・問 受講料と保険料を持参して直接希望教室を開講する体育館へ。先着順。