

平成23年度 南アルプス市 第1期 初心者スポーツ教室受講者募集要項

主 催 南アルプス市教育委員会
 対 象 南アルプス市内在住者
 開 催 日 各教室5月から週1回で全10回
 (ゴルフ教室は7月から週1回で全8回の開催となります。)
 *受講決定者には、後日開催日程表を送付いたします。

申込受付期間 **4月4日(月)～4月8日(金)** 午前9時～午後5時まで

申込方法 申込書に必要事項を記入の上、教育委員会生涯学習課及び市役所窓口サービス課、各窓口サービスセンターに提出又は、教育委員会生涯学習課まで郵送してください。郵送の場合は、4月8日消印まで有効です。
 (郵送先) 〒400-0492 南アルプス市鮎沢1212 教育委員会 生涯学習課 社会体育担当

*なお、定員を超える申込みのあったクラスについては、抽選により受講者を決定します。

*抽選日 平成23年4月13日(水) 午前10時から生涯学習課において厳正に抽選を実施します。

抽選結果等(抽選の有無に関係なく)については、申込者全員に郵送で送付致します。

*複数の教室に申込みの場合は、用紙をコピーをしていただくか、生涯学習課及び各提出先窓口にある申込書を使ってください。

申込書提出先

教育委員会 生涯学習課 社会体育担当(甲西支所内) TEL 282-7778	南アルプス市役所 窓口サービス課 市民窓口担当
白根窓口サービスセンター	八田窓口サービスセンター
若草窓口サービスセンター	芦安窓口サービスセンター

教室内容 すべての教室が初心者対象になります。

種 目	内 容	参加料
スイミング (週1回・全10回)	水泳は全身運動。バランスのとれた体をつくろう。	2,500円 3,000円(大人)
楽しく水慣れ (週1回・全10回)	水中で楽しく遊びながら活動するので、水が大好きになります。	2,500円
フロアリズム運動 (週1回・全10回)	リズムカルで楽しい遊戯的要素を取り入れた運動プログラムです。神経系統の発達を促し、社会性も身につけていきます。	2,500円
エアロビクス (週1回・全10回)	音楽に合わせた有酸素運動です。ダイエットにも効果抜群。	3,000円
ソフトエアロビクス & ストレッチ (週1回・全10回)	音楽に合わせた簡単な有酸素運動とストレッチ運動。	3,000円
ダンベル体操 (週1回・全10回)	軽いダンベルを使った全身運動です。体力アップに効果抜群。	3,000円
健康水中ウォーキング (週1回・全10回)	音楽に合わせての水中ウォーキングです。泳げなくても大丈夫。	3,000円
テニス (週1回・全10回)	ボールを打ってストレス発散。	3,000円
やさしいヨガ (週1回・全10回)	ヨガの要素に筋力トレーニングを加えてより新陳代謝を高める運動。	3,000円
ヨガ体操 (週1回・全10回)	ゆっくり、じっくり体を伸ばして心も体もリフレッシュ。	3,000円
パンチ&キック (週1回・全10回)	パンチ&キックで脂肪燃焼、ストレス発散。	3,000円
レッツ!チャレンジ運動 (週1回・全10回)	リズム、表現、体力作りをテーマに様々な運動にチャレンジします。	3,000円
ゴルフ (週1回・全8回)	プロのレッスンでレベル向上を目指す。 7月開始	7,000円

東北地方太平洋沖地震に伴う計画停電等により、教室の開催が中止となる場合がありますので、御承知おきください。

教室の詳細・申込書については、P2・3を、会場・注意事項についてはP4をご覧ください。 

教室詳細

申込書には、「種目・教室番号」をご記入下さい。
例「スイミング」、「ヨガ体操」等

種目	教室番号	会場	クラス	クラス数	曜日	開始時間	時間	定員 (1クラス)	対象者(南アルプス市在住の方)	
スイミング		白根B&Gプール	幼児	3	火	16:30	1h	8名	・対象者 初心者 (水が苦手・怖い・もぐれないお子様) 4歳児以上 (平成23年4月1日時点で4歳以上) 6歳児以下 (小学生未満)	
		白根B&Gプール	幼児	3	木	16:30	1h	8名		
		白根B&Gプール	幼児	2	金	16:30	1h	8名		
		ブルーアースプール	幼児	3	月	16:30	1h	8名		
		若草遊・湯ふれあい公園 後楽園スポーツクラブ プール	幼児	1	月	16:30	1h	8名		・クラス目標 水慣れ・伸び浮き ~ ヘルパー付ビート板キック5m
		若草遊・湯ふれあい公園 後楽園スポーツクラブ プール	幼児	1	火	16:30	1h	8名		
		若草遊・湯ふれあい公園 後楽園スポーツクラブ プール	幼児	1	水	16:30	1h	8名		
		白根B & Gプール	小学生	2	月	16:30	1h	10名	・対象者 小学生 初心者 (水が苦手・怖い・もぐれないお子様)	
		白根B & Gプール	小学生	2	火	16:30	1h	10名		
		白根B & Gプール	小学生	2	木	16:30	1h	10名		
		ブルーアースプール	小学生	2	月	17:30	1h	10名		・クラス目標 水慣れ・伸び浮き ~ ヘルパー付ビート板キック5m
		若草遊・湯ふれあい公園 後楽園スポーツクラブ プール	小学生	1	月	17:30	1h	10名		
		若草遊・湯ふれあい公園 後楽園スポーツクラブ プール	小学生	1	水	17:30	1h	10名		
		白根B & Gプール	大人	1	火	10:00	1h	10名		・対象者 高校生以上 初心者 ・クラス目標 水慣れ・クロール2.5m
	白根B & Gプール	大人	1	火	20:00	1h	10名			
楽しく水慣れ		白根B&Gプール	幼児	3	月	16:30	1h	8名	幼児(年中・年長)	
フロアリズム 運動		楕形総合体育館	幼児	1	木	16:30	1h	16名	幼児(年中・年長)	
		白根B & Gアリーナ	幼児	1	金	16:20	1h	16名	幼児(年中・年長)	
エアロビクス		甲西農村環境改善センター	木曜日	1	木	19:30	1h	35名	中学生以上の初心者	
		白根B & Gアリーナ	土曜日	1	土	10:30	1h	45名		

種目	教室番号	会場	クラス	クラス数	曜日	開始時間	時間	定員 (1クラス)	対象者(南アルプス市在住の方)
ソフト エアロビクス & ストレッチ		甲西農村環境改善センター	木曜日	1	木	10:30	1h	30名	中学生以上の初心者
		白根B & Gアリーナ	金曜日	1	金	19:30	1h	30名	
ダンベル体操		甲西農村環境改善センター	土曜日	1	土	14:00	1h	40名	中学生以上の初心者
健康水中 ウォーキング		白根B & Gプール	金曜日	1	金	10:30	1h	35名	中学生以上の初心者
		白根B & Gプール	金曜日	1	金	20:00	1h	35名	
テニス		若草遊・湯ふれあい公園 後楽園スポーツクラブ テニスコート	初心者	2	火	19:30	1.5h	15名	中学生以上でテニスラケットを握ったことが ない方または、ストロークが出来ない方
やさしいヨガ		白根B & Gアリーナ	金曜日	1	金	10:30	1h	40名	中学生以上の初心者
ヨガ体操		甲西農村環境改善センター	午前	1	金	10:30	1h	50名	中学生以上の初心者
		甲西農村環境改善センター	夜	1	金	19:30	1h	50名	
パンチ&キック		白根B & Gアリーナ	木曜日	1	木	19:15	1h	40名	中学生以上の初心者
レッツ! チャレンジ 運動		楯形総合体育館	1~2 年	1	木	17:30	1h	16名	小学1~2年生
		白根B & Gアリーナ	1~2 年	1	金	17:30	1h	16名	小学1~2年生
ゴルフ		アーバングリーン八田	初心者	1	水	19:30	2h	30名	中学生以上でゴルフクラブを 握ったことのない方

キリトリ

枠内すべて記入してください

第1期 申込書	フリガナ		年齢	歳	
	氏名		学年	小学・中学 年 (対象となる方のみ記入してください)	
郵便番号 住所	〒				
電話番号 携帯電話			種目名・ 教室番号	例) スイミング・	

第1期 申込書	フリガナ		年齢	歳	
	氏名		学年	小学・中学 年 (対象となる方のみ記入してください)	
郵便番号 住所	〒				
電話番号 携帯電話			種目名・ 教室番号	例) スイミング・	

会 場

南アルプス市白根 B & G 海洋センター	百々 3 4 6 8 - 6 5	2 8 5 - 4 7 0 0
南アルプス市甲西農村環境改善センター	鮎沢 1 2 3 4 - 1	2 8 2 - 7 3 5 9
南アルプス市遊・湯ふれあい公園	鏡中条 3 7 8 2	2 8 2 - 7 6 1 0
ブルーアース櫛形	小笠原 1 3 1 1	2 8 4 - 5 0 1 0
南アルプス市櫛形総合体育館	桃園 1 6 0 0	2 8 4 - 3 3 3 3
アーバングリーン八田	徳永 1 3 0 0	2 8 5 - 6 0 0 0

注 意 事 項

東北地方太平洋沖地震に伴う計画停電等により、教室の開催が中止となる場合がありますので、御承知おきください。

すべての教室が初心者対象になります。

申込書は1教室に対して1枚提出してください。

1人の方が違う種目の複数の教室に申込みことは可能です。例：スイミングとフロアリズム運動、ヨガ体操とテニス等
同一種目の他の曜日開催クラスに申込をすることはできません。

例：スイミング幼児火曜日と幼児木曜日、エアロビクス木曜日と土曜日

定員に満たないクラスは開催しない場合があります。また、申込状況によってクラス編成を変更することがあります。

プールで行う教室については、水温、室温ともに運動に快適な状態に調整されておりますのでご安心ください。

参加時の健康管理・各会場までの往復は個人(保護者)の責任でお願いします。

天候が悪化した場合など、開催しないことがありますのでご了承ください。

教室開催中にケガがあった場合は、教育委員会が加入している傷害保険の適用範囲内としますのでご了承ください。

教室によっては準備、片付けの協力をさせていただくことがあります。

受講決定後のキャンセルが非常に多くなっております。お申し込みの際は予定をご確認のうえお申し込みください。

申告いただいた個人情報については個人情報の保護に関する関係法令及び条例等に基づき、適正な取扱いを行い

本教室関係以外の利用はいたしません。

問い合わせ TEL 2 8 2 - 7 7 7 8 南アルプス市教育委員会 生涯学習課 社会体育担当

平成23年度
南アルプス市
第1期
初心者スポーツ教室
受講者募集要項