

# 令和元年度 冬季小松市スポーツ教室 開催要項

寒い時期も身体を動かして健康に過ごしましょう！新規の方もどんどん増えています(\*^▽^\*)/

教室名		開講日・回数・参加費	内容
午前の部	月	レディース・スポーツ教室 女性・50名 義経アリーナ(末広体育館) 参加費 4,500円	1月6日～(10回) 10:00～11:30 ニュースポーツ、軽体操、 軽い筋カトレニング、レクリエーションダンス 持ち物=内履きシューズ、飲み物
	火	末広健康教室 60歳以上・60名 義経アリーナ(末広体育館) 参加費 3,000円	1月14日～(10回) 9:30～11:00 健康寿命を延ばすには体操が一番 関節、ストレッチ、腰痛、肩こり、健脚、介護予防 ダンベル体操など全て音楽のリズムにのって楽しく 持ち物=内履きシューズ
	水	南部健康教室 60歳以上・50名 小松サン・アビリティーズ 参加費 3,000円	1月8日～(10回) 10:00～11:30 ニュースポーツ、ストレッチ&健康体操 軽い筋カトレニング 持ち物=内履きシューズ、飲み物
	金	小松健康教室 50歳以上・80名 義経アリーナ(末広体育館) 参加費 3,000円	1月10日～(10回) 9:30～11:00 ストレッチ・リズム体操などを行い、楽しく身体を 動かします。 姿勢を調える体操・スマートウォーキングで身体 の使い方を学びましょう。 持ち物=内履きシューズ
午前または夜の部	火	成人水泳教室(火曜コース) 60名 小松屋内水泳プール 参加費 5,500円	1月14日～(10回) (午前)10:30～12:00 または(夜)19:30～21:00 ①初心者コース、②初級コース、③中・上級コース の3つのコースに分かれて行います。 ※初心者コースへの参加、大歓迎です。 ※火曜コース・金曜コース両方参加(20回)の 方は参加費10,000円となります。
	金	成人水泳教室(金曜コース) 60名 小松屋内水泳プール 参加費 5,500円	1月17日～(10回) (午前)10:30～12:00 または(夜)19:30～21:00 持ち物=水着・吸水タオル・キャップ・ゴーグル
夜の部	月	ピラティス教室 女性・25名 弁慶スタジアム 参加費 4,000円	1月6日～(10回) 19:30～20:30 姿勢・呼吸・歪みを整え、丈夫な体を手に入れま しょう。 腰痛・肩こりに悩む方におすすめです。 持ち物=ヨガマット・五本指の靴下
	木	エアロビクス教室 50名 小松市民センター 参加費 5,000円	1月16日～(10回) 20:00～21:00 初心者から上級者まで楽しめるエクササイズ。 音楽に合わせて大きな筋肉をたくさん動かし、効 率よく脂肪燃焼ができます。 持ち物=内履きシューズ
	金	シェイプアップボクシング教室 50名 小松市民センター 参加費 5,000円	1月10日～(10回) 19:30～20:30 パンチの動作で脂肪燃焼を促進します。 シェイプアップ・ストレス解消に効果が期待でき ます。 持ち物=内履きシューズ

<主催> 公益社団法人 小松市スポーツ協会

<後援> 小松市にぎわい交流部

## 申し込み方法

- ① 電話予約をする。
- ② 初回教室の時に申込書の記入・参加費納入の手続きがありますので開始15分前にお越しください。

※申込み、お問い合わせは (公社)小松市スポーツ協会事務局  
(末広体育館内)

電話 23-5961

時間 8:30～17:15 (土・日・祝日は休み)