

令和2年度 春季 小松市スポーツ教室 開催要項

暖かくなってきた今はとても運動がしやすい時期です！楽しく体を動かしましょう♪

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)	4月6日～(12回) ⇒ 5月11日以降予定(回数未定) 10:00～11:30 参加費 5,000円 ⇒ (回数により金額決定)	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)	4月14日～(12回) ⇒ 5月12日以降予定(回数未定) 9:30～11:00 参加費 3,500円 ⇒ (回数により金額決定)	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	4月8日～(12回) ⇒ 5月13日以降予定(回数未定) 10:00～11:30 参加費 3,500円 ⇒ (回数により金額決定)	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)	4月17日～(12回) ⇒ 5月12日以降予定(回数未定) 9:30～11:00 参加費 3,500円 ⇒ (回数により金額決定)	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・効果的な歩き方で身体の 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	5月12日～(10回)※開始予定 (午前)10:30～12:00 または(夜)19:30～21:00 参加費 5,500円	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。 持ち物=水着・吸水タオル・キャップ・ゴーグル
	金 成人水泳教室(金曜コース) 60名 小松屋内水泳プール	5月8日～(10回)※開始予定 (午前)10:30～12:00 または(夜)19:30～21:00 参加費 5,500円	
夜の部	月 ピラティス教室 女性・25名 弁慶スタジアム	4月13日～(10回) ⇒ 5月11日以降予定(回数未定) 19:30～20:30 参加費 5,000円 ⇒ (回数により金額決定)	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	4月9日～(10回) ⇒ 5月7日以降予定(回数未定) 19:30～20:30 参加費 5,000円 ⇒ (回数により金額決定)	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	4月10日(10回) ⇒ 5月8日以降予定(回数未定) 19:30～20:30 参加費 5,000円 ⇒ (回数により金額決定)	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・参加費のお支払い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・祝日休み)