

令和2年度 冬季 小松市スポーツ教室 開催要項

みなさまに安心してご参加いただける環境を整えています！☆初心者大歓迎☆

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・40名 義経アリーナ(末広体育館)	1月18日～(10回) 10:00～11:30 参加費 4,500円 ニュースポーツ、軽体操、 軽い筋力トレーニング、レクリエーションダンス 持ち物=内履き、飲み物、体操用マット、マスク
	火	末広健康教室 60歳以上・60名 義経アリーナ(末広体育館)	1月12日～(10回) 9:30～11:00 参加費 3,000円 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、飲み物、体操用マット、マスク
	水	南部健康教室 60歳以上・40名 小松サン・アビリティーズ	1月6日～(10回) 10:00～11:30 参加費 3,000円 ニュースポーツ、ストレッチ&健康体操 軽い筋力トレーニング 持ち物=内履き、飲み物、体操用マット、マスク
	金	小松健康教室 50歳以上・60名 義経アリーナ(末広体育館)	1月8日～(10回) 9:30～11:00 参加費 3,000円 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、飲み物、体操用マット、マスク
午 前 ま た は 夜 の 部	火	成人水泳教室(火) 昼各コース7名・夜全体35名 小松屋内水泳プール	1月12日～(10回) (午前)10:30～12:00 (夜)19:30～21:00 参加費 5,500円 時間帯を選択してください。 (1)昼の部 ①初心者コース ②初級コース ③各7名 (2)夜の部 ③中級コース ①～③全35名
	金	成人水泳教室(金) 昼各コース7名・夜全体35名 小松屋内水泳プール	1月8日～(10回) (午前)10:30～12:00 (夜)19:30～21:00 参加費 5,500円 ※新規の参加者、大歓迎です。 ※火曜・金曜に両方参加(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、マスク
夜 の 部	月	ピラティス教室 女性・15名(先着順) 弁慶スタジアム	1月18日～(10回) 19:30～20:30 参加費 5,000円 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、マスク
	木	エアロビクス教室 40名 小松市民センター	1月14日～(10回) 20:00～21:00 参加費 5,000円 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、マスク
	金	シェイプアップボクシング教室 40名 小松市民センター	1月15日～(10回) 19:30～20:30 参加費 5,000円 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。※強度は抑えて行います。 持ち物=内履き、マスク

お申込み方法(事前申込制)

事前の申込み必須(電話、メール)

申込み〆切:12月15日(火)までにお申し込み

(注)ピラティス教室は受付開始 1/7(木)～電話のみ

〈お問合せ〉(公社)小松市スポーツ協会事務局

☎23-5961 受付9:00～17:00

メール komatsu.taikyo@gamma.ocn.ne.jp

※定員に達していない場合は、途中入講が可能です。

※参加申込者数が10人以下の場合は、教室の開催を見送ることがあります。ご了承ください。

支払方法:現金・PayPay ◎キャッシュレス使えます!

<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

参加者様へのおねがい

- マスクを着用して来館し、教室中も講師の指示がある場合を除いて着用してください。
- 入館時の検温にご協力ください。(37.5℃以上になる場合は参加をご遠慮ください)
- ご自身で不調を感じる場合は、参加を見合わせてください。(「参加承諾書」記載事項)
- 運動の前後に手指の消毒、手洗いをこまめに行なうようにしてください。
- マスクを着用できない状況での会話は控えてください。
- 周りの人と適切な距離(2m程度)をとるようにしてください。
- 検温をしてからの開始となりますので10分前を目処にお集まりいただき、遅刻のないようにお願いします。
- 末広体育館で開催する教室にご参加の方は、なるべくご自身でマットをご用意ください。
- 更衣室の利用に関しては、施設の人数制限などを守ってご使用ください。

<ピラティス教室参加者様へ>

- 会場内で十分な間隔を空けるため、定員を15名(先着順にて決定)に設定しています。
※電話申込開始→1/7(木)9:00~

<成人水泳教室参加者様へ>

- 更衣室に人数制限がある為、できるだけ水着は自宅から着用して来てください。

メールでの事前申込ができます(ピラティス教室は電話のみ)
初回は、記入済みの申込書、承諾書、参加料をお持ちの上、15分前までにご来館ください。

★支払方法として、PayPayができるようになりました!