

令和3年度 春季 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して頂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) | 4月5日～(12回) 10:00～11:30 参加費 5,000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=内履きシューズ、飲み物、体操用マット |
| | 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13日～(12回) 9:30～11:00 参加費 3,500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=内履きシューズ、飲み物、体操用マット |
| | 水 | 南部健康教室 60歳以上・40名 小松サン・アビリティーズ | 4月7日～(12回) 10:00～11:30 参加費 3,500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=内履きシューズ、飲み物、体操用マット |
| | 金 | 小松健康教室 50歳以上・60名 義経アリーナ(末広体育館) | 4月9日～(12回) 9:30～11:00 参加費 3,500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=内履きシューズ、飲み物、体操用マット |
| 午前または夜の部 | 火 | 成人水泳教室(火) 昼全21名・夜全35名 小松屋内水泳プール | 5月11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 (2)夜の部 ③中級コース |
| | 金 | 成人水泳教室(金) 昼全21名・夜全35名 小松屋内水泳プール | 5月14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 |
| 夜の部 | 月 | ピラティス教室 女性・15名 弁慶スタジアム | 4月12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 |
| | 木 | エアロビクス教室 40名 小松市民センター | 4月8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=内履きシューズ |

お申込み方法(事前申込制)

☎23-5961 受付9:00～17:00

メール komatsu.taikyo@gamma.ocn.ne.jp

(公社)小松市スポーツ協会事務局

途中入講もできます。詳細は電話にて

※ピラティスは4/5(月)～電話受付します。

<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

※おねがい※

- (1)来館時にはマスク着用、検温にご協力ください。
- (2)初回は教室参加費と必要書類をご持参ください。
支払方法:現金・PayPay

小松市スポーツ協会
公式LINE
始めました!
要項・日程表が見られます

Check



参加者様へのおねがい

<全教室参加者様へ>

- 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。
- 不調を感じる場合は、参加を見合わせてください。(感染症対策事項参照)
- 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。
- 飲みきれなかった飲み物は必ずお持ち帰りください。
- 検温をしてからの開始となりますので10分前頃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。
- 教室でマットを使用する場合、なるべくご自身でご用意ください。
- 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>

- 教室で十分な間隔を空けるため、定員15名となります。

<成人水泳教室参加者様へ>

- 更衣室ではマスクなしでの密接を避ける為、できるだけ水着は自宅から着て来るなど、ご協力をお願いします。

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。
（※参加費支払方法：PayPayが使用可能！）