

スポーツプログラム2018

A	送迎	スポーツレッスン	参加費	曜日	時間帯	活動場所	内 容
1	○	太極拳 水曜クラス	2,500円	水曜日	19:00-20:15	生涯学習センター (集会室AB)	太極拳二十四式を中心に呼吸法など時間をかけてゆっくりと習得します 【月3回】
2	○	太極拳 木曜クラス	2,500円	木曜日	11:00-12:15		
3	○	アкваドリームス	3,000円	水曜日 土曜日	水曜日 18:00-20:00 土曜日 09:00-11:00		
4	—	テニス	1,700円	第1・3日曜	13:00-15:00	テニスコート	基本からゲームまで楽しみます(硬式テニス)
B	送迎	エンジョイスports	参加費	曜日	時間帯	活動場所	内 容
1	—	エンジョイバドミントン	2,000円 シャトル代500円	火曜日	19:00-21:00	向洋中学校	初心者歓迎!ゲームを中心に楽しみます(対象:中学生以上)
2	○	エンジョイバドミントンキッズ	2,000円	木曜日	19:00-20:30	七ヶ浜中学校	基本の打ち方からゲームまで楽しみます(対象:小学生)
3	○	エンジョイスサッカー	2,000円	土曜日	10:00-12:00	フットサルコート	パス練習やミニゲームを楽しみます女の子の参加も歓迎します!(対象:小学生)
4	○	エンジョイバスケットボール	2,000円	土曜日	13:30-15:00	松ヶ浜小学校	ドリブル・パスなど基礎からゲームまで楽しみます(対象:小学生)
C	送迎	シニア体力アップ	参加費	曜日	時間帯	活動場所	内 容
1	○	いきいき水曜クラス	2,000円	水曜日	10:00-11:30	武道館	リズム体操やボール、ゴムバンドを使った運動で楽しみながら筋力・体力アップを目指します *ボールの購入が必要となります(1,080円)
2	○	いきいき木曜クラス	2,000円	木曜日	10:00-11:30	武道館	
D	送迎	放課後こども教室「ゆめキッズ」	参加費	曜日	時間帯	活動場所(集合場所)	内 容
1	○	松ヶ浜ゆめキッズ	1,500円	水曜日	15:00-17:00	松ヶ浜小(図工室)	放課後に学校施設を利用して、宿題やみんなで運動をします ※学校行事などで学校内施設が使用できない場合は、お休みとします 夏休み期間については活動時間が変更する場合があります
2	○	汐見ゆめキッズ	1,500円	木曜日		汐見小(体育館)	
3	○	亦楽ゆめキッズ	1,500円	金曜日		亦楽小(図書室)	
E	送迎	競技者育成(部活動後方サポート)	参加費	曜日	時間帯	活動場所	内 容
1	—	競泳ユース	5,500円	火曜～日曜	火曜～金曜 18:30-20:30 土曜日 11:30-14:00 日曜日(自主練) 10:00-12:30	町民プール	日水連1～5級対象の選手強化
	—	競泳エリート	5,500円				日水連6級以上対象の選手強化
2	—	ユースバドミントン	4,000円 シャトル代500円	火曜日 土曜日	火曜日 19:00-21:00 土曜日 18:00-21:00	向洋中学校 七ヶ浜中学校	基礎から実践の指導、大会入賞を目指します
F	送迎	プールレッスン	参加費	曜日	時間帯	対 象	内 容
1	○	スイミーキッズ W-1クラス	2,500円	水曜日	15:30-16:25	泳カステージ1-4	スイミーキッズ指定のキャップ(500円)の購入が必要となります。 5.7.9.11.1.3月に進級テストがあります 1ステージ～8ステージまでの進級基準に合わせたレッスン水慣れから4泳法までをレベル別(以下の通り)に指導します ・1ステージ:水なれ ・2ステージ:バタ足 ・3ステージ:クロール ・4ステージ:背泳ぎ ・5ステージ:平泳ぎ ・6ステージ:バタフライ ・7.8ステージ:4泳法
	○	スイミーキッズ W-2クラス	2,500円		16:30-17:25	泳カステージ2-8	
	○	スイミーキッズ W-3クラス	2,500円		17:30-18:25	泳カステージ7-8	
	○	スイミーキッズ T-1クラス	2,500円	木曜日	15:30-16:25	泳カステージ1-4	
	○	スイミーキッズ T-2クラス	2,500円		16:30-17:25	泳カステージ2-8	
	○	スイミーキッズ F-1クラス	2,500円	金曜日	15:30-16:25	泳カステージ1-4	
	○	スイミーキッズ F-2クラス	2,500円		16:30-17:25	泳カステージ2-8	
	○	スイミーキッズ S-1クラス	2,500円	土曜日	10:05-11:00	泳カステージ1-4	
○	スイミーキッズ S-2クラス	2,500円	11:05-12:00		泳カステージ2-8		
2	○	成人スイミング 午前クラス	2,500円	水曜日	10:30-11:30	中学生以上	4泳法習得を目的としたレベル別レッスン マスターズ大会参加を目指します
	○	成人スイミング 午後クラス	2,500円		19:30-20:30		
3	○	水中ウォーキング	2,500円	金曜日	10:30-11:30	中学生以上	水中運動で健康づくりを目指します
G	送迎	アクティブサークル	参加費	曜日	時間帯	主な活動場所	内 容
1	—	トレッキング(夢歩会)	3,000円前後	毎月 第3火曜日	行き先によって時間が異なります		案内人のもとトレッキングを楽しみます

・A～Gまでそれぞれプログラムの回数が異なりますので、各教室活動年間カレンダーをお渡しします。

・その他、会員向けのお出かけイベントを開催をします。お楽しみに!



夢のあるまちをつくろう
スポーツの子カラで七ヶ浜を元気に