

# 平成29年度奥武山スポーツ教室 募集要項予定表（成人向け）

※あくまでも予定です。施設や講師の都合により日程変更をする場合があります。

## 1 スポーツ教室の開講にあたって

県民の健康の保持・増進とスポーツ活性化を図るため、誰でも気軽に参加できるスポーツ教室を開講します。

## 2 平成29年度 スポーツ教室の内容

午前・午後

| 教室名               | 内容  | 期   | 募集期間<br>(定員になり次第終了) | 実施期間※予備日含む | 曜日  | 定員(先着) | 場所         | 時間          |
|-------------------|---|-----|---------------------|------------|-----|--------|------------|-------------|
| 午前テニス             | ラケットの握り方から基本的な技術ルールやゲームの進め方を指導。                               | 第1期 | 4/7～                | 5/15～8/14  | 月・木 | 20名    | 庭球場        | 10:00～12:00 |
|                   |   | 第2期 | 9/4～                | 10/2～12/25 |     |        |            |             |
|                   |   | 第3期 | 休講                  |            |     |        |            |             |
| 午前<br>バドミントン      | 基礎技術の習得を目指し、ルール説明やゲームの進め方を指導。<br>(基本練習から試合まで)                 | 第1期 | 4/10～               | 5/8～8/3    | 月・木 | 20名    | アリーナ       | 10:00～12:00 |
|                   |   | 第2期 | 8/7～                | 9/7～12/21  |     |        |            |             |
|                   |   | 第3期 | 12/20～              | 1/25～3/29  |     |        |            |             |
| 体幹<br>トレーニング      | バランス力アップトレーニング。<br>正しい姿勢と歩き方。体幹トレーニング。<br>日常生活で行える簡単トレーニング    | 第1期 | 4/6～                | 4/19～8/9   | 水   | 30名    | 錬成道場<br>1F | 10:00～12:00 |
|                   |   | 第2期 | 7/24～               | 8/30～12/20 |     |        |            |             |
|                   |   | 第3期 | 12/13～              | 1/10～3/28  |     |        |            |             |
| 午前ヨガ              | ゆっくりとした動きでストレッチヨガ。<br>歪んだ姿勢を正しバランスを整える。<br>まずは自分の体を知ることが大事です！ | 第1期 | 4/12～               | 5/1～8/28   | 月   | 25名    | 研修室        | 10:00～12:00 |
|                   |   | 第2期 | 8/28～               | 9/11～12/18 |     |        |            |             |
|                   |   | 第3期 | 12/18～              | 1/15～3/26  |     |        |            |             |
| いきいき<br>リズムストレッチ  | 主に床に座った状態でのストレッチや運動。<br>よく体をほぐし、座った状態で可能な<br>下半身運動、体幹運動などを行う。 | 第1期 | 4/3～                | 4/13～8/10  | 木   | 25名    | 研修室        | 10:00～12:00 |
|                   |   | 第2期 | 8/7～                | 8/31～12/21 |     |        |            |             |
|                   |   | 第3期 | 12/14～              | 1/11～3/29  |     |        |            |             |
| 昼いきいき<br>リズムストレッチ | 主に床に座った状態でのストレッチや運動。<br>よく体をほぐし、座った状態で可能な<br>下半身運動、体幹運動などを行う。 | 第1期 | 4/3～                | 4/13～8/10  | 木   | 20名    | 研修室<br>会議室 | 14:00～16:00 |
|                   |   | 第2期 | 8/7～                | 8/31～12/21 |     |        |            |             |
|                   |   | 第3期 | 12/14～              | 1/11～3/29  |     |        |            |             |
| フラダンス             | ハワイアンミュージックに合わせてゆっくりと踊ります。                                    | 第1期 | 3/15～               | 4/26～8/9   | 水   | 20名    | 研修室        | 10:00～12:00 |
|                   |   | 第2期 | 7/12～               | 8/30～12/20 |     |        |            |             |
|                   |   | 第3期 | 12/4～               | 1/10～3/28  |     |        |            |             |

夜間

| 教室名                     | 内容  | 期   | 募集期間<br>(定員になり次第終了) | 実施期間※予備日含む | 曜日  | 定員(先着)                     | 場所         | 時間          |
|-------------------------|---|-----|---------------------|------------|-----|----------------------------|------------|-------------|
| 夜間テニス                   | ラケットの握り方から基本的な技術ルールやゲームの進め方を指導。                               | 第1期 | 4/7～                | 5/8～7/13   | 月・木 | 40名                        | 庭球場        | 19:00～21:00 |
|                         |   | 第2期 | 9/4～                | 10/2～12/14 |     |                            |            |             |
|                         |   | 第3期 | 休講                  |            |     |                            |            |             |
| 夜間<br>バドミントン<br>(初級・中級) | 初級:基礎技術の習得を目指し、ルール説明やゲームの進め方を指導。(基本練習から試合まで) 中級:ノック形式のパターン練習  | 第1期 | 4/10～               | 5/8～8/3    | 月・木 | 初級<br>(15名)<br>中級<br>(15名) | アリーナ       | 19:00～21:00 |
|                         |   | 第2期 | 8/7～                | 9/7～12/21  |     |                            |            |             |
|                         |   | 第3期 | 12/20～              | 1/25～3/29  |     |                            |            |             |
| 水泳                      | 泳ぎの発展段階として水に慣れ親しむ。<br>(浮身・キック・クロール)の基礎を指導。                    | 年1回 | 調整中                 |            | 月・木 | 25名                        | 25m<br>プール | 18:30～20:00 |
| 夜間ヨガ<br>水コース            | ゆっくりとした動きでストレッチヨガ。<br>歪んだ姿勢を正しバランスを整える。<br>まずは自分の体を知ることが大事です！ | 第1期 | 4/5～                | 4/19～8/9   | 水   | 25名                        | 研修室        | 19:00～21:00 |
|                         |   | 第2期 | 8/14～               | 9/6～12/20  |     |                            |            |             |
|                         |   | 第3期 | 12/11～              | 1/10～3/28  |     |                            |            |             |
| 夜間ヨガ<br>金コース            | ゆっくりとした動きでストレッチヨガ。<br>歪んだ姿勢を正しバランスを整える。<br>まずは自分の体を知ることが大事です！ | 第1期 | 4/5～                | 4/14～8/4   | 金   | 25名                        | 研修室        | 19:00～21:00 |
|                         |   | 第2期 | 8/14～               | 9/1～12/22  |     |                            |            |             |
|                         |   | 第3期 | 12/11～              | 1/5～3/30   |     |                            |            |             |

## 3 教室の概要について

- 教室の受講回数は全10回コースです。 ※水泳教室のみ全15回コースです。
- 施設・講師都合・天候等により日程を変更または休講する場合があります
- 申し込み者が少数の場合は開講を取りやめる事もありますのでご了承下さい。
- 詳細については、各教室の要項をご参照下さい。
- その他、開講する教室の概要については、下記の事務所までお問い合わせ下さい。

## 4 申し込みについて

- 受付時間 9:00～20:00(火曜日は定休日です)
- 65歳以上の方は申し込み時に年齢確認ができる証明証を提示して下さい。(シルバー料金が適用されます)
- 所定の申込用紙に記名のうえ受講料を添えて、直接、県立武道館受付にお申し込み下さい。(電話での申し込みは受付ません)
- 申し込み後の受講料の返金は出来ません。ただし、開講を取りやめた場合のみ返金を行います。

## 5 受講料(保険料込)について

・大人 4,500円 ・シルバー(65歳以上) 3,000円 ※水泳教室のみ大人/6,800円、シルバー/4,500円です。

## 6 受講者の留意事項

- 受講に際して現在持病、あるいは通院されている方は事前に医師の診断を受けて下さい。
- 運動にふさわしい服装で受講して下さい(運動着、運動靴等) また、受講中の傷害については、レク傷害保険で取り扱います。

## 7 連絡先

奥武山公園運営管理事務所(奥武山町52) 県立武道館内

(電話) 098-858-2700

(URL) <http://ounoyama.jp>