

10月から始まる、スポーツ・健康教室のご案内

ここ数年「今年の夏はとても暑かったですね。」と言っているような気がします。まだまだ、暑い日が続くようですが、こんな時だからこそ体育館に来て健康づくりをしませんか。亀山市運動施設では10月よりスポーツ・健康教室を開講します。ゆったりとした動きの教室、少しがんばる教室、わきあいあいとスポーツを楽しむ教室、子どもの教室、プールでの教室など、老若男女さまざまな方を対象とした教室を計画しております。ぜひ、この機会に運動を始めてみましょう。

西野公園体育館

教室名	曜日	回数	時間	日程	対象者	定員	募集人員	参加費
テニス教室(一般)	火	12	10:00~11:30	10/7~2/10	18歳以上の人	25名	25名	7800円
テニス教室(ステップアップ)	木	12	10:00~11:30	10/9~2/12	18歳以上の人	12名	12名	7800円
3期 テニス教室(子ども①)	木	8	17:00~17:50	10/9~12/25	年長~小学6年	12名	12名	5600円
3期 テニス教室(子ども②)	木	8	18:00~18:50	10/9~12/25	年長~小学6年	12名	12名	5600円
3期 夜間テニス教室(一般)	木	8	19:00~20:30	10/9~12/25	18歳以上の人	10名	10名	8800円
わいわい!ニュースポーツ	水	15	10:00~11:30	10/15~3/4	18歳以上の人	20名	20名	5250円
テニボンサークル	水	15	10:00~11:30	10/15~3/4	18歳以上の人	20名	20名	4500円
ゆったり健康体操	木	15	13:00~14:00	10/9~2/26	18歳以上の人	15名	15名	7500円
太極拳教室	木	15	14:10~15:10	10/9~2/26	18歳以上の人	15名	15名	8250円

☆セラバンド付きは+500円

東野公園体育館

※体幹エクササイズ②のみ募集無し

教室名	曜日	回数	時間	日程	対象者	定員	募集人員	参加費
バランスボールでエクササイズ	月	10	9:30~10:20	10/6~3/2	18歳以上の人	15名	15名	5000円
子育てママのバランスボールでエクササイズ	月	10	10:30~11:20	10/6~3/2	生後6カ月から3歳までのお子さんとお母さん	10組	10組	6000円
エンジョイ!エアロ	火	20	9:30~10:30	10/7~3/10	18歳以上の人	15名	15名	9000円
笑って楽しく健康体操~介護になんてなりたくない	火	20	10:40~11:40	10/7~3/10	60歳以上の人	15名	15名	9000円
☆姿勢改善エクササイズ	火	20	13:00~14:00	10/7~3/10	18歳以上の人	20名	20名	9000円
からだのゆがみ整え体操	火	20	14:15~15:15	10/7~3/10	18歳以上の人	20名	20名	9000円
チアダンスキッズ	火	20	16:30~17:20	10/7~3/10	年長~小学3年	15名	5名	16000円
チアダンスジュニア	火	20	17:30~18:20	10/7~3/10	小学3年~小学6年	15名	5名	16000円
チアダンスStepUp	火	20	18:30~19:30	10/7~3/10	チアダンス経験者	15名	—	18000円
大人のチアダンス	火	18	19:45~20:45	10/7~3/10	18歳以上の女性	15名	15名	9000円
☆体幹エクササイズ①~③	水	20	① 9:00~10:00 ② 10:10~11:10 ③ 11:20~12:20	10/8~3/18	18歳以上の人	各15名	※各15名	各9000円
リラクゼーションヨガ	水	18	19:30~20:30	10/8~3/11	18歳以上の人	20名	20名	9000円
ボールでのびのびストレッチ	木	20	9:30~10:30	10/9~3/12	18歳以上の人	15名	15名	9000円
はじめてのストレッチボール	木	20	10:40~11:40	10/9~3/12	18歳以上の人	15名	15名	9000円
エアロ&動きケア	木	12	19:30~20:30	10/9~3/26	18歳以上の人	15名	15名	6000円
健康いきいきヨガA・B	金	20	A 9:30~10:30 B 10:45~11:45	10/10~3/6	18歳以上の人	各20名	各20名	各9000円
☆体幹バランスボール&ストレッチ	金	18	19:30~20:30	10/10~3/13	18歳以上の人	15名	15名	9000円
新体操教室リトル	金	20	16:00~16:50	10/17~3/6	小学1年~2年の女の子	12名	—	16000円
新体操教室キッズ	金	20	17:00~17:50	10/17~3/6	小学3年~4年の女の子	13名	—	16000円
新体操教室ジュニア	金	20	18:00~18:50	10/17~3/6	小学4年~6年の女の子	13名	—	16000円
ヒップホップリトル(基礎)	土	18	9:00~10:00	10/11~3/7	年長~小学2年	15名	15名	10800円
ヒップホップジュニア(基礎)	土	18	10:15~11:15	10/11~3/7	小学3年~6年	15名	15名	10800円
ヒップホップ Step Up	土	18	11:30~12:30	10/11~3/7	小3~小6の経験者	15名	15名	12600円

関B&G海洋センター

教室名	曜日	回数	時間	日程	対象者	定員	募集人員	参加費
幼児短期水泳教室	月・金	6	15:00~16:00	10/20~11/28	3歳~未就学児	各10名	各10名	6900円
キッズ短期水泳教室	月・金	6	16:00~17:00	10/20~11/28	5歳~低学年	各15名	各15名	6900円
ジュニア短期水泳教室	月・金	6	17:00~18:00	10/20~11/28	小学2年生~6年生	各15名	各15名	6900円
マーチ&ストレッチ(水中ウォーク)	月	15	13:30~14:30	10/6~3/23	18歳以上の人	30名	30名	7500円
ズンバ教室	月	15	19:00~20:00	10/6~1/19	18歳以上の人	25名	25名	7500円
エアロビクス教室	火	10	14:00~15:00	10/7~12/9	18歳以上の人	25名	25名	4500円
テニス教室	水	12	10:00~11:30	10/1~12/17	18歳以上の人	15名	15名	7800円
バレトン教室	水	10	9:30~10:30	10/1~12/3	18歳以上の人	20名	20名	6000円
アクアビクス	木	15	13:00~14:00	10/9~3/19	18歳以上の人	30名	30名	7500円
コンディショニングヨガ	木	17	13:00~14:00	10/2~2/5	18歳以上の人	30名	30名	7650円
初心者水泳教室	木	10	10:00~11:00	10/16~11/13	18歳以上の人	20名	20名	4000円
ステップアップ水泳教室	木	5	11:00~12:00	10/16~11/13	18歳以上の人	20名	20名	4000円
SUPヨガ	金	5	10~11 11~12の二部制	10/17~11/14	18歳以上の人	10名	10名	7000円

受付開始日時

対象者が子どもの教室	9月6日(土)午前8時30分
対象者が18歳以上の人、60歳以上の人	9月9日(火)午前8時30分

※お申し込みは、本人限り(家族に限り可)とします。(代理での申し込み不可)

※各教室定員になり次第、受付を締め切ります。

申込方法

参加費、スポーツ保険料を持参の上、教室を開催する施設へ直接お申し込みください。

その他

- ▷ 詳しい日程表は、申込時にお渡しします。
 - ▷ 教室によっては最小催行人数を設定しています。
 - ▷ 会員証（スポーツ保険加入証明）をお持ちの方は、1回（500円）で各教室の各回に参加できます。（定員の関係で参加できない教室あり）
- ※詳しくは、教室を開催する施設へ直接お問い合わせください。

●参加には、スポーツ保険への加入が必要です。

教室申し込みの際に、スポーツ安全保険加入を証する会員証を発行します。

加入後は、各施設で実施するいずれの教室でも保険が適用されるため、各教室を参加費のみで受講いただけます。

スポーツ保険は年度末（令和8年3月末）まで有効です。

- ①18歳～64歳…1,850円
- ②65歳以上…1,200円
- ③子ども（中学生以下）…800円