



平成31年度 千曲市スポーツ教室受講生募集

下記のとおり、スポーツ教室を計画しました。あなたもさわやかな汗を流してみませんか。

No.	教室名(回数)	期間・時間	対象	定員	会場・受講料	概要・持物	申込締切日
1	更埴ミニバスケットボール教室 (全20回)	5/11~6/27(火・木・土曜日) (火木)午後6:00~8:00(土)午後1:00~3:00	小学校2年生~6年生	60	東部体育館 1,500円	経験者と初心者と分かれて練習します 持物:バスケットボールシューズ(ある人)	4/24(水)
2	戸倉上山田ミニバスケットボール教室 (全20回)	5/11~6/27(火・木・土曜日) (火木)午後6:00~8:00(土)午後5:00~8:00	小学校3年生~6年生	40	更級小学校体育館 1,500円	経験者と初心者と分かれて練習します 持物:バスケットボールシューズ(ある人)	
3	親子ジュニアソフトテニス教室 (全20回)	5/26~11/4(日曜日) 午前9:00~11:00	小学校4年生~6年生及び保護者	30	更埴テニスコート(稲荷山) 1,500円(小学生)2,500円(保護者)	ソフトテニスの基礎と遊び 持物:ラケット、テニスシューズ	4/24(水)
4	更埴ジュニアバレーボール教室 (全20回)	6/8~12/7(土曜日) 午後5:00~7:00	小学校3年生~6年生	20	東部体育館 1,500円	初心者大歓迎です 持物:上履き(運動靴)	4/24(水)
5	更埴陸上教室 (全20回)	4/22~6/28(月・金曜日) 午後6:00~7:30	小学校3年生~6年生	なし	治田小学校校庭 1,500円	みんなで楽しく走ろう 持物:タオル・飲み物	4/17(水)
6	戸倉上山田陸上教室 (全20回)	4/20~6/23(土・日曜日) 午前8:00~12:00	小学校3年生~中学生		大西緑地陸上競技場 1,500円	スポーツの基本、走ることの基本練習です。 持物:帽子・タオル・飲み物	4/15(月)
7	テニス教室 (全8回)	5/25~7/20(土曜日) 午前9:00~11:00	小学生 ~一般	20	更埴テニスコート(稲荷山) 1,500円(中学生以下)2,500円(高校生以上)	スタッフが試合を楽しめるように指導します。 持物:ラケット、テニスシューズ	5/8(水)
8	初級ソフトテニス教室 (全10回)	5/24~7/26(金曜日) 午後7:00~9:00	中学生 ~一般	20	更埴テニスコート(稲荷山) 1,500円(中)2,500円(高校生以上)	ソフトテニスの基本を練習します 持物:ラケット、テニスシューズ	4/24(水)
9	弓道教室 (全20回)	5/8~9/25(水曜日) 午後7:00~9:00	中学生 ~一般	20	千曲市弓道場 1,500円(中)2,500円(高校生以上)	弓の引き方から射場からの向かって引けるようになるまでと礼儀作法の指導	4/24(水)
10	合気道教室 (全10回)	5/24~7/26(金曜日) 午後7:30~9:30	高校生 ~一般	10	戸倉体育館柔道場 2,500円	受け身や基本の型を通して体の使い方を学びます 運動経験不問。初心者歓迎です。	5/15(水)
11	卓球教室 (全15回)	5/14~10/8(火曜日) 午後1:30~3:30	一般 (社会人)	20	ことぶきアリーナ千曲剣道場 2,500円	初心者対象に基本技術、試合方法を指導 持物:ラケット、上履き(運動靴)	4/24(水)
12	市民バドミントン教室 (全11回)	5/14~7/30(火曜日) 午後7:30~9:30	一般 (社会人)	15	ことぶきアリーナ千曲 2,500円	基礎技術の練習からゲームまで 持物:ラケット、上履き(運動靴)	4/24(水)

※受講料にスポーツ傷害保険料(教室等により800円~1,850円)が含まれます。

※受講生が定数に満たない場合は、開講しない場合がありますのでご了承ください。

※飲み物・タオルを必ず持参して下さい。運動のできる服装で参加して下さい。

申し込み方法

- ・申込締切日までに受講料を添えて、ことぶきアリーナ千曲または戸倉体育館窓口へ申し込んでください。
(受付時間・・・午前9時~午後9時 ただし、休館日(月曜日から月曜日が休日の場合の翌日)は、午前9時~午後5時)
- ・なお、先着順となりますので、定員になりしだい締め切らせていただきます。詳しくは、下記までお問い合わせください。

千曲市スポーツ協会(ことぶきアリーナ千曲内)

Tel.273-0010

スポーツ振興課(戸倉体育館内)

Tel.276-1731

