

令和6年度 千曲市スポーツ教室受講生募集



初心者から経験者まで、楽しく体を動かして、さわやかな汗を流してみませんか。

No.	教室名(回数)	開催期間(予定)	対象	定員	会場・受講料(保険含)	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)	5/9~6/25(火・木・土) (火木) 18:00~20:00 (土) 13:00~15:00	小学校 2~6年生	40	東部体育館 1,500円	経験者と初心者に分かれて練習します 持物: バスケシューズ(ある人)	4/25
2	戸上ミニバスケットボール教室 (全20回)	5/9~6/20(火・木・土) (火木) 18:00~20:00 (土) 17:00~19:00	小学校 3~6年生	40	更級小学校体育館 1,500円	経験者と初心者に分かれて練習します 持物: バスケシューズ(ある人)	4/25
3	親子ソフトテニス教室 (全20回)	4/21~9/22(日) 9:00~11:00	小学校 4~6年生 及び 保護者	20	更埴テニスコート(稲荷山) 2,000円(小学生) 2,500円(保護者)	親子で楽しく基礎と遊び 持物: ラケット、シューズ	4/15
4	初級ソフトテニス教室 (全20回)	5/24~10/4(金) 19:00~21:00	中学生 ~一般	20	更埴テニスコート(稲荷山) 2,000円(中学生) 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、シューズ	5/16
5	テニス教室 (全8回)	4/16~6/4(火・木) 18:30~20:30	高校生以上	20	東部テニスコート 2,500円	スタッフが試合を楽しくできるように指導	4/10
6	更埴ジュニアバレーボール教室 (全20回)	6/8~10/26(土) 17:30~19:30	小学校 3~6年生	20	勤労者体育館 1,500円	初心者大歓迎です 持物: 上履き(運動靴)	5/30
7	戸倉上山田陸上教室 (全20回)	5/11~6/23(土・日・水) (土日) 8:00~10:00 (水) 17:30~19:30	小学生 ~中学生	なし	大西緑地公園 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	4/25
8	弓道教室 (全20回)	5/8~9/25(水) 19:30~21:00	高校生以上	20	千曲市弓道場(稲荷山) 2,500円	弓の引き方から礼儀作法の指導	4/25
9	合気道教室 (全10回)	5/17~7/19(金) 19:30~21:30	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	5/9
10	卓球(ラージボール)教室 (全15回)	5/14~10/1(火) 13:30~15:30	一般	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~試合を指導 持物: ラケット、シューズ	5/7
11	市民バドミントン教室 (全8回)	5/14~7/2(火) 19:30~21:30	一般	12	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)	5/7
12	ジュニア柔道教室 (全12回)	4/6~3/1(土) 17:00~18:00	未就学・ 小学生・ 中学生	なし	ことぶきアリーナ千曲柔道場 2,000円	基礎技術の練習から※無料体験もできます お試し用柔道着、教室に準備あり	随時
13	野球教室 (全20回)	4/6~1/25(土) 8:00~10:00	中学生	なし	県民・更埴中央・ 萬葉野球場 1,800円	初心者大歓迎です 持物: 野球用具	随時
14	ポッチャ教室 (全8回)	4/21~6/23(日) 13:00~15:00	小学生以上	20	勤労者体育館 1,000円(小中学生) 2,000円(高校生以上)	ポッチャに興味のある方、障がいのある方などでも参加できます 持物: 上履き(運動靴)	4/15
15	水泳教室 (各種目全8回)	6/15~8/10(土) (平泳ぎ) 10:45~11:45 (クロール) 11:50~12:50	小学生	各種 目25	おおとりプール 2,000円	平泳ぎ、クロールどちらかのみ受講可能です (平泳ぎ)クロールで25m泳げる方対象 (クロール)ビート板なしで顔つけバタ足が5mできる方対象	5/1
16	大人のリズム水泳教室 (全8回)	6/15~8/10(土) 11:45~13:00	一般	15	おおとりプール 2,500円	音楽に合わせて泳いだり踊ったりします 対象者: クロール、背泳ぎで25m泳げる方	5/1

※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。

※受講生が少ない場合は、開講しない場合がありますのでご了承ください。

※天候等により開催日の変更される場合があります。日程はその都度、各教室に確認してください。

※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

- ・申し込み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