

# スポーツ教室

## 水泳初心者（クロール）

水慣れからクロールまでマスターすることを目的に、初心者を対象に行います。

第1期 募集期間 3/24～4/8 実施期間 4/16～6/11  
 第2期 募集期間 6/9～6/24 実施期間 7/2～8/27  
 時間 13:00～14:00 曜日/回数 月曜日/全8回  
 場所 25mプール 受講料 保込 ¥5,000  
 対象・定員 成人 10名

## 水泳～長距離クロール習得～

クロールで25m以上泳げる方を対象に、ターンなどの練習をします。

募集期間 3/24～4/8 実施期間 4/16～6/11  
 時間 14:30～15:30 曜日/回数 月曜日/全8回 受講料 保込  
 場所 25mプール 受講料 保込 ¥5,000  
 対象・定員 成人 10名

## 水泳～初心者背泳ぎ～

初心者を対象に、水慣れから背泳ぎまでマスターすることを目指します。

募集期間 6/9～6/24 実施期間 7/2～9/10  
 時間 14:30～15:30 曜日/回数 月曜日/全8回 受講料 保込  
 場所 25mプール 受講料 保込 ¥5,000  
 対象・定員 成人 10名

## ミズノ夏休み短期陸上（低学年）

専門的なトレーニングも学びながら、走ることの楽しさを体験します！

募集期間 6/30～7/16 実施期間 7/27～8/10  
 時間 9:30～10:30 日数/回数 水・金/全5回  
 場所 補助競技場 受講料 保込 ¥5,000  
 対象・定員 小学1～3年生 15名

## 第1期夜間バドミントン

バドミントンの基礎練習から試合まで楽しく体験できます。

第1期 募集期間 4/14～4/30 実施期間 5/17～6/21  
 時間 19:00～21:00 日数/回数 月・木/全10回  
 場所 メインアリーナ 受講料 保込 ¥5,000  
 対象・定員 成人 16名

## テニス教室（一般・きつず）

初心者を対象に、ボール・ラケットに慣れるところから始めます。まったくの初心者でも簡単にできますよ！

教室名	実施期間	時間	曜日/回数	場所	対象・定員	受講料	募集期間
第1期 はじめてのテニス（月曜夜間）	4/9～5/28	19:10～20:40	月曜日 全7回	レクリエーションドーム	成人 16名	¥4,000 (無検料込)	3/24～4/8
第2期 はじめてのテニス（月曜夜間）	6/4～7/23						5/12～5/27
第3期 はじめてのテニス（月曜夜間）	7/30～9/24						6/30～7/16
第1期 はじめてのテニス（木曜）	4/12～5/31	9:30～11:00	木曜日 全7回	レクリエーションドーム	成人 16名	¥4,000 (無検料込)	3/24～4/8
第2期 はじめてのテニス（木曜）	6/7～7/19						5/12～5/27
第3期 はじめてのテニス（木曜）	8/2～9/27						6/30～7/16

教室名	実施期間	時間	曜日/回数	場所	対象・定員	受講料	募集期間
第1期 きつずテニス①（水曜）	4/11～5/30	15:00～16:00	水曜日 全7回	レクリエーションドーム	4歳～小学1年	¥3,500 (無検料込)	3/24～4/8
第2期 きつずテニス①（水曜）	6/6～7/18						5/12～5/27
第3期 きつずテニス①（水曜）	8/1～9/26						7/14～7/29
第1期 きつずテニス①（木曜）	4/12～5/31	16:00～17:00	木曜日 全7回	レクリエーションドーム	10名 ※初心者	¥3,500 (無検料込)	3/24～4/8
第2期 きつずテニス①（木曜）	6/7～7/19						5/12～5/27
第3期 きつずテニス①（木曜）	8/1～9/27						7/14～7/29
第1期 きつずテニス②（水曜）	4/11～5/30	16:00～17:00	水曜日 全7回	レクリエーションドーム	小学1年～小学4年	¥3,500 (無検料込)	3/24～4/8
第2期 きつずテニス②（水曜）	6/6～7/18						5/12～5/27
第3期 きつずテニス②（水曜）	8/1～9/26						7/14～7/29
第1期 きつずテニス②（木曜）	4/12～5/31	17:00	木曜日 全7回	レクリエーションドーム	10名 ※小学1年生は経験者のみ	¥3,500 (無検料込)	3/24～4/8
第2期 きつずテニス②（木曜）	6/7～7/19						5/12～5/27
第3期 きつずテニス②（木曜）	8/1～9/27						7/14～7/29

# 文化教室

## カービング

ナイフ1本で、石けんや果物・野菜に草花などの華やかで繊細な彫刻を施します。

第1期 募集期間 3/24～4/8 実施期間 4/16～6/25  
 第2期 募集期間 6/9～6/24 実施期間 7/2～9/10  
 時間 10:00～12:00 曜日/回数 月曜日/全8回  
 場所 郷土館 受講料 保込 ¥3,500  
 対象・定員 成人 20名

## 月桃化粧水&クリーム作り

月桃芳香蒸留水（ハーブウォーター）を使って、化粧水とクリームを作ります♪

第1期 募集期間 4/14～4/30 実施期間 5/11  
 第2期 募集期間 7/14～7/29 実施期間 8/6  
 時間 14:00～16:00 曜日/回数 金曜日  
 場所 郷土館 受講料 保込 ¥2,500  
 対象・定員 成人 20名

## 酵素作り

約70種類のハーブや果物・野菜を使い、「自分」オリジナルの酵素を作ってみませんか！

第1期 募集期間 6/9～6/24 実施期間 7/11  
 第2期 募集期間 8/11～8/26 実施期間 9/5  
 時間 14:00～16:00 曜日/回数 水曜日  
 場所 郷土館 受講料 保込 ¥2,500  
 対象・定員 成人 20名

## 三線

三線の持ち方から、譜面の読み方など基礎から学べます！

募集期間 4/14～4/30 実施期間 5/10～7/12  
 時間 10:00～12:00 日数/回数 木曜日/全10回  
 場所 郷土館 受講料 保込 ¥4,000  
 対象・定員 成人 20名

## 蚊取り線香&防虫スプレー

外で楽しく遊ぶため、虫除けグッズを手作りませんか！？

募集期間 5/12～5/27 実施期間 6/8  
 時間 14:00～16:00 日数/回数 金曜日  
 場所 郷土館 受講料 保込 ¥2,500  
 対象・定員 成人 20名

## キッズ英会話

英語の歌やカードを使って、まずは楽しく英語にふれましょう♪ 大人クラスはテキストも使います。

第1期 募集期間 4/14～4/30 実施期間 5/9～9/19  
 時間 16:00～17:00 曜日/回数 水曜日/全20回  
 場所 郷土館 受講料 保込 ¥10,000  
 対象・定員 3・4歳 15名

第1期 募集期間 4/14～4/30 実施期間 5/10～9/20  
 時間 16:00～17:00 曜日/回数 木曜日/全20回  
 場所 郷土館 受講料 保込 ¥10,000  
 対象・定員 5・6歳 15名

第1期 募集期間 4/14～4/30 実施期間 5/11～9/28  
 時間 10:00～12:00 曜日/回数 金曜日/全20回  
 場所 郷土館 受講料 保込 ¥12,000  
 対象・定員 成人 20名

## 第1期多肉植物アレンジメント

ブクッとかわいい多肉植物をアレンジメントします。

募集期間 4/14～4/30 実施期間 5/19  
 時間 10:00～12:00 曜日/回数 土曜日  
 場所 管理事務所2階 受講料 保込 ¥2,500  
 対象・定員 成人 20名

## はじめてのクラフトバンド

はじめての方でも作れる、クラフトバンドを使ったバッグや小物を作ります。

第1期 募集期間 4/7～4/22 実施期間 ①5/9～5/23 ②6/27～7/11  
 時間 10:00～12:00 曜日/回数 水曜日/全3回  
 場所 管理事務所2階 受講料 保込 ¥1,500  
 対象・定員 各日程 成人 10名

第2期 募集期間 7/14～7/29 実施期間 ①8/27～9/10 ②8/29～9/12  
 時間 10:00～12:00 曜日/回数 ①②は曜日異なります  
 場所 管理事務所2階 受講料 保込 ¥1,500  
 対象・定員 各日程 成人 10名

## 第1期プリザーブドフラワーアレンジメント

「母の日」のプレゼントに、素敵なアレンジメントを作りませんか♪

募集期間 4/14～4/30 実施期間 5/12  
 時間 10:00～12:00 曜日/回数 土曜日  
 場所 管理事務所2階 受講料 保込 ¥2,500  
 対象・定員 成人 20名

# 健康教室

## 夜間ピラティス

姿勢やプロポーション維持に必要な体幹（core）、筋肉の柔軟性と強さを鍛え、血流の改善、心身の緊張をほぐし、ダイエット効果も期待できます。

第1期 募集期間 4/14～4/30 実施期間 5/9～6/20  
 第2期 募集期間 6/9～6/24 実施期間 7/4～8/15  
 時間 19:00～20:30 日数/回数 水曜日/全5回  
 場所 陸上会議室 受講料 保込 ¥3,000  
 対象・定員 成人 20名

## 午前ヨガ

体が硬くても大丈夫！ シンプルヨーガで心と体を整えていきます。

第1期 募集期間 3/24～4/8 実施期間 4/19～7/5  
 日数/回数 木曜日/全10回  
 第2期 募集期間 6/30～7/16 実施期間 7/19～10/11  
 日数/回数 木曜日/全9回  
 時間 11:00～12:30 場所 陸上 記者室 受講料 保込 ¥5,000  
 対象・定員 成人 20名

## ベビータッチセラピー&産後ママヨーガ

親子のスキンシップをもちながら、お母さんの体を整えていきます。

第1期 募集期間 3/24～4/8 実施期間 4/19～7/5  
 日数/回数 木曜日/全10回  
 第2期 募集期間 6/30～7/16 実施期間 7/19～10/11  
 日数/回数 木曜日/全9回  
 時間 11:00～12:30 場所 陸上 記者室 受講料 保込 ¥7,000  
 対象・定員 母と2ヶ月～12ヶ月までの子ども ペア 16組

## NEW

## 第1期リフレッシュボクシング

パンチとステップのコンビネーションを音楽に合わせて打ち、脂肪燃焼、筋力アップ、ストレス発散につなげましょう！

募集期間 3/24～4/8 実施期間 4/16～6/25  
 時間 13:00～14:00 曜日/回数 月曜日/全10回  
 場所 陸上 会議室 受講料 保込 ¥2,500  
 対象・定員 成人 30名

## 夜間ヨガ

体の歪み偏りを修正し、呼吸法などを学びながら心身ともにリラックスすることで姿勢を正し、ケガの予防や美容に役立てる。

第1期 募集期間 4/14～4/30 実施期間 5/10～6/14  
 第2期 募集期間 6/9～6/24 実施期間 6/28～8/2  
 第3期 募集期間 7/14～7/29 実施期間 8/16～9/20  
 時間 19:00～21:00 曜日/回数 木曜日/全5回  
 場所 サブアリーナ 受講料 保込 ¥3,000  
 対象・定員 成人 30名