

令和2年度



# 後期 スポーツ教室のご案内



市報掲載  
12月1日号

スポーツで心と体をリフレッシュ！ これからもっと楽しく、もっと元気に！

ダンスエアロビクスの日程が変更となりました(12/2) ~~1/14~3/11~~ ⇒ 1/21~3/18

	コース名	内 容	対 象	定員	日 程	時 間	会 場	受講料	服装・持ち物
1	骨盤体操 & ストレッチ (はじめての骨盤体操)	運動が苦手、体力に自信のない方でも安心して参加できます。骨盤体操とストレッチで正しい姿勢を身につけ、肩こり・腰痛解消を目指します。	初心者 運動強度 ★	35	1/18~3/8 毎週月曜日 全8回	9:30~10:30	第2体育室	1600円	・運動のできる服装 ・室内用運動靴
2	骨盤体操 & エクササイズ	動きの中で骨盤・体のゆがみを調整し、正しい姿勢を身につけながら、自分の体を意識して運動を行う教室です。	初心者 運動強度 ★★	35	1/18~3/8 毎週月曜日 全8回	11:00~12:00	第2体育室	1600円	・水分補給用飲み物 ・汗拭きタオル
3	ダンス エアロビクス	エアロビクスのステップを中心に、様々なダンスの要素を取り入れ、楽しく、しなやかに体を動かします。	初心者 運動強度 ★★	35	<del>1/14~3/11</del> 1/21~3/18 *2/11(祝)は休み 毎週木曜日 全8回	13:30~14:45	第2体育室	1600円	・マスク
A	スイミング 水曜 上級	4種目(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)完泳を目指します。	上級者	16	1/20~3/10 毎週水曜日 全8回	10:00~11:00	屋内プール	3200円	・水着 ・水泳帽
B	スイミング 水曜 初・中級	水慣れ~クロール・背泳ぎ・平泳ぎを段階的に学びます。初心者・初級と中級の2つのクラスに分かれます。	初心者~ 中級者	16	1/20~3/10 毎週水曜日 全8回	11:10~12:10	屋内プール	3200円	・ゴーグル ・タオル
C	スイミング 木曜 初・中級	水慣れ~クロール・背泳ぎ・平泳ぎを段階的に学びます。初心者・初級と中級の2つのクラスに分かれます。	初心者~ 中級者	16	1/14~3/11 *2/11(祝)は休み 毎週木曜日 全8回	10:00~11:00	屋内プール	3200円	・マスク (更衣室)
D	スイミング 木曜 上級	4種目(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)完泳を目指します。	上級者	8	1/14~3/11 *2/11(祝)は休み 毎週木曜日 全8回	11:10~12:10	屋内プール	3200円	

運動強度 ★~★★ 運動経験のない方も安心してご参加ください。

お問合せ (公社)東村山市体育協会 ☎397-1212

\*ケガ等については応急処置は行いますが、参加者本人が責任を負うものとします

## 申込方法

\*対象 ⇒ 市内在住・在勤・在学  
※在勤の方は、勤務先の名称と住所をはがきに記入

\*申し込み ⇒ 往復はがき（ひとり1枚、1教室1枚）

- ①コース名 ②住所 ③名前（ふりがな）
- ④電話番号 （中止などの連絡がつく携帯番号など）
- ⑤年齢 ⑥在勤の方は、勤務先の名称を明記

● 12月8日（消印有効）までに、（公社）東村山市体育協会へ  
〒189-0003 久米川町3-30-5 スポーツセンター内

問合せ 東村山市体育協会 042-397-1212

### ■教室に参加される方へのお願い

- ・来館時、体温チェックと手指消毒をお願いします。
- ・体調がすぐれない場合は参加をご遠慮ください。
- ・運動中以外はマスクを着用してください。  
運動中はご自身の判断で着脱可。
- ・周囲の人と十分な距離をお取りください。
- ・大声やハイタッチなどの身体接触にご注意ください。

### ■受講通知ハガキが届きましたら・・・

受付時のリスクを回避するため、  
**事前の受講料納入**にご協力ください。

会費納入日 12/23(水)～25(金)

令和3年 1/ 5(火)～13(水) **土日・祝日は除く**

時間 午前10時～12時

午後1時30分～3時30分

納入場所 東村山市民スポーツセンター 中2階ロビー

受講料 スミタ 3200円 スミタ以外 1600円

お願い 釣銭のないようにご用意ください

◆上記の日程で納入できない方はご連絡ください

1890003

往信

久米川町3-30-5  
市民スポーツセンター内

東村山市体育協会 宛

《返信の裏面》

こちらで記入します。

何も記入しないで

ください。

郵便番号

返信

申込者の住所

氏名

必ずご記入ください

《往信の裏面》

1. コース名
2. 住所
3. 氏名（ふりがな）
4. 電話番号
5. 年齢

6. 緊急連絡先
7. 在勤の方は  
勤務先名称

●応募者多数の場合

⇒ 抽選

●受講の可否

返信ハガキにて通知

●定員に満たない場合

⇒ 12月17日(木)

午前9時より

電話で受付

（先着順）

☎042-397-1212