



後期 スポーツ教室のご案内



スポーツで心と体をリフレッシュ！ これからをもっと楽しく、もっと元気に！

	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	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	40	1/17～3/7 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
2	骨盤体操 & トレーニング	トレーニングを含めた動きの中で骨盤・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	40	1/17～3/7 毎週月曜日 全8回	10:45～11:45	第2体育室	1600円	・室内用運動靴 ・水分補給用飲み物
3	免疫力アップ	「目指せ、筋力・体力・免疫力アップ」自宅でできる筋力トレーニングやストレッチ等で姿勢を意識し、スムーズな体の動かし方を身につけます。	初心者	40	1/20～3/10 毎週木曜日 全8回	13:30～14:45	第2体育室	1600円	・汗拭きタオル
4	ヘルスアップ	ダンス的要素を取り入れたリズム体操や筋力トレーニングなどを行い、健康的な生活が送れる体づくりを目指します。	初心者	40	1/14～3/18 2/11、2/25を除く 毎週金曜日 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。2クラス ①1000m ②600mを泳ぎます	上級者	16	1/19～3/16 2/23除く毎週水曜日 全8回	10:00～11:00	屋内プール	3200円	・水着
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	1/19～3/16 2/23除く毎週水曜日 全8回	11:10～12:10	屋内プール	3200円	・水泳帽 ・ゴーグル
C	スイミング 木曜 (ゆっくり) 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 毎週木曜日 全8回	10:00～11:00	屋内プール	3200円	・タオル
D	スイミング 木曜 (ゆっくり) 中・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。2クラスに分かれます。	中上級 ～上級者	16	1/20～3/10 毎週木曜日 全8回	11:10～12:10	屋内プール	3200円	・マスク (更衣室まで)

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

■お申込み方法 ⇒ 往復はがき（1枚1教室）に必要事項を明記し

12月8日（水）【消印有効】までにお申し込みください。

※1～4の中から1コース、A～Dの中から1コースのお申し込みができます。

■必要事項

①コース名 ②住所 ③氏名（ふりがな） ④年齢

⑤電話番号（教室中止などの際に連絡のとれる携帯番号など）

⑥在勤の方は勤務先の名称を明記。

■宛先 ⇒ 〒189-0003 久米川町3-30-5 スポーツセンター内

公益社団法人 東村山市体育協会

■お問合せ Tel042-397-1212

■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。
- ・新型コロナウイルス感染状況によっては、教室が中止となる場合もあります。

■受講料について

- ・スイミング 3200円、スイミング以外 1600円。
- ・参加初日に納入ください。
- ・釣銭のないようにご用意ください。



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20日（月）

午前9時より

電話で受付（先着順）

Tel042-397-1212

（公社）東村山市体育協会