



## 総合体育館・サンフロッグ春日井のスポーツ教室



### 総合体育館 ☎84-7101

#### 【申し込み】

3月10日(火)〈必着〉までに、往復はがき(1教室1枚、連名は1人まで)に上の申込共通項目と年齢、新学年、市外在住の人は勤務先か学校名も書いて、〒486-0804 鷹来町4196-3へ

教室名	とき	対象・定員	受講料
<b>速く走れるようになろう!</b> 少しでも速く走れるように練習する	4/1～22の毎週水曜日(4回) 16:30～17:30	新小学1・2年生・35人(抽選)	1000円
<b>椅子ヨガ</b> いすを使ったヨガで気軽に体を動かす	4/2～23の毎週木曜日(4回) 13:30～14:30	新高校生以上の人・40人(抽選)	1200円
<b>ボクシングエアロ</b> ボクシングの動きを取り入れたエアロビクス	4月の毎週金曜日(4回) 10:45～11:45	新高校生以上の人・50人(抽選)	1200円
<b>フラダンス</b> アロハ音楽に合わせて、基本の動作を踊る	4月の毎週土曜日(4回) 10:45～11:45	新高校生以上の人・50人(抽選)	1200円
<b>ジュニアダンスマスター</b> ヒップホップの要素を取り入れたダンス	4/10～6/12の毎週金曜日(10回) 18:30～19:30	新小学1～6年生・40人(抽選)	3000円
<b>始めてみよう!楽しい体操(てつぼう)</b> 逆上がりなどができるように練習する ※落合公園体育館で実施	4月の毎週金曜日(4回) 16:30～17:30	新小学1・2年生・35人(抽選)	1000円

### サンフロッグ 春日井 ☎56-2277

#### 【申し込み】

3月10日(火)〈必着〉までに、往復はがき(1教室1枚、連名は1人まで)に上の申込共通項目と年齢、新学年、市外在住の人は勤務先か学校名も書いて、〒486-0841 南下原町2-4-11へ

教室名	とき	対象・定員	受講料
<b>水慣れから始める初心者教室</b> 顔つけから泳ぎの基本を練習する	4/1～24の毎週水・金曜日(8回) 17:00～18:00	新小学2～6年生の人・35人(抽選)	4000円
<b>クロールを覚えよう①②</b> クロールを基本から練習する	①4/1～24の毎週水・金曜日(8回) ②4/7～30の毎週火・木曜日(8回) ①18:15～19:15②17:00～18:00	新小学2～6年生の人・各35人(抽選)	各4000円
<b>水中運動</b> ウォーキングを基本とした運動を行う	4/2～23の毎週木曜日(4回) 9:20～10:20	新高校生以上の人・45人(抽選)	2000円
<b>ロングスイミング教室</b> 長距離を泳ぐことができるよう練習する	4月の毎週火・金曜日(8回) 10:30～11:30	クロールで25m以上泳げる新高校生以上の人・20人(抽選)	6000円
<b>脂肪燃焼アクア(2か月コース)</b> 効率の良い脂肪燃焼を目指した水中エアロ	4/3～5/29の金曜日(5/1を除く8回)9:20～10:20	新高校生以上の人・50人(抽選)	4000円
<b>アクアビクス(中・上級)</b> 運動量の多い水中エアロ	4月の毎週火曜日(4回) 9:20～10:20	新高校生以上の人・50人(抽選)	2000円
<b>平泳ぎを覚えよう</b> 平泳ぎを基本から練習する	4/7～30の毎週火・木曜日(8回) 18:15～19:15	クロールで25m以上泳げる新小学2～6年生の人・25人(抽選)	4000円
<b>ダイエットプログラム①②</b> トレーニング室で減量を目指す	4/8～6/10の毎週水曜日(10回) ①9:30～11:30②13:30～15:30	新高校生以上の人・各6人(抽選)	各7000円
<b>松村亜矢子のリズムシンクロ教室(中級編)</b> 世界で活躍した選手の指導を受け体験する	4/12～6/7の日曜日(5/3を除く8回)8:30～9:45	クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m以上泳げる新小学生～高校生・30人(抽選)	6000円

上記の他に、市スポーツ・ふれあい財団ホームページからも申し込みができます。