

# 平成29年度夏季短期教室募集

## ☆注意事項☆

☆申込み☆7/3(月) 9時30分～15時30分に受講料持って  
直接、市民体育館(会議室)へお越し下さい。

★先着順にて応募者が定員に達した時点で受付終了とさせていただきます。

★申込み後の教室、受講生の変更はできません。

★定員に満たない教室は7月7日(金)午後5時まで受付ます。

★各教室定員に満たない場合には、開講しない場合もあります。

☆受付日時☆7/3(月)  
9時30分～15時30分  
市民体育館 会議室

### ☆ストレッチポールで-5歳若返ろう☆

日程:7/31(月曜日)  
時間:9:30～10:30  
定員:20名  
対象:一般男女  
受講料:500円(全1回)

★ストレッチポールを使って、身体の可動範囲を広げ柔軟性を上げながら、筋力トレーニングによって、ヒップアップとお腹引き締めを重点的に動いていきます。  
最後はストレッチポールで身体を整え気持ちよくリラックスして終わります。

### ☆英語であそぼ☆

日程:7/21(金曜日)  
時間:10:30～11:30  
定員:20組  
対象:2歳～3歳と保護者  
受講料:500円(全1回)

★親子一緒に簡単な英語の歌を唄って、踊ったりゲームを楽しみます。  
ナーサリーライムと言われるわらべ唄を手、指、身体を使って唄いながら遊びます。  
英語の音やリズムに親しみ、いつのまにか自然に動作を伴って唄ったり、言えたいできるようになります。

### ☆ステップ&ストレッチ☆

日程:7/24(月曜日)  
時間:14:00～15:00  
定員:50名  
対象:一般男女  
受講料:500円(全1回)

★楽しくステップ&ストレッチ!  
音楽に合わせて左右対称に動き体のバランスを整えます。  
無理なく動かし背中スッキリ!  
正しい姿勢が自然と身についていくストレッチです。  
運動が苦手な方も楽しめる講座です。

### ☆バウンドテニス☆

日程:7/19(水曜日)  
時間:13:30～15:00  
定員:24名  
対象:一般男女  
受講料:600円(全1回)

### ☆エンジョイエアロ☆

日程:7/24(月曜日)  
時間:9:30～10:30  
定員:50名  
対象:一般女性  
受講料:500円(全1回)

### ☆ZUMBA☆

日程:7/27(木曜日)  
時間:10:45～11:45  
定員:50名  
対象:一般男女  
受講料:500円(全1回)

### ☆剣道☆ 竹刀はこちらで貸出します。

日程:7/24・27・31・8/3・7・10・17・21(月・木曜日)  
時間:16:45～17:45  
定員:20名  
対象:年長児・小学生  
受講料:3,000円(全8回)

### ☆柔道☆

日程:7/25・27・8/1・3・8・10・17・22(火・木曜日)  
時間:16:45～17:45  
定員:20名  
対象:年長児・小学生  
受講料:3,000円(全8回)