令和6年度　第2期　富士宮市スポーツ教室

R6.8.7

会場	教室名	曜日（回数） 時間	対象 定員	受講料	内容 ・ 日程	
市民 体育館	親と子のトリム	火曜日（全10回） 10:00～11:00	幼児と親 40組	¥2,500	親子で楽しく運動遊び健康づくり（令和2年4月2日～令和4年4月1日生対象） 9/3、10、24　10/1、8、15、22、29　11/12、19 ≪託児あり≫	≪お申込みは電子申請で≫ 詳しくは裏面へ ≪託児制度が利用できます≫ 1歳以上未就学児対象（1人2,500円） 託児締切　8/9（金）まで
	親と子のなかよし 体操・年少コース	火曜日（全10回） 15:30～16:35	幼児と親 40組	¥2,500	親子で楽しく運動遊び健康づくり（令和2年4月2日～令和3年4月1日生対象） 9/3、10、24　10/1、8、15、22、29　11/12、19 ≪託児あり≫	
	親と子のなかよし 体操・年中コース	水曜日（全10回） 15:30～16:35	幼児と親 40組	¥2,500	親子で楽しく運動遊び健康づくり（平成31年4月2日～令和2年4月1日生対象） 9/4、11、18、25　10/2、9、16、23、30　11/6 ≪託児あり≫	
	親と子のなかよし 体操・年長コース	金曜日（全10回） 15:30～16:35	幼児と親 40組	¥2,500	親子で楽しく運動遊び健康づくり（平成30年4月2日～平成31年4月1日生対象） 8/30　9/6、13、20、27　10/4、18、25　11/1、15 ≪託児あり≫	
	なごやか 健康体操	金曜日（全10回） 9:30～10:45	60歳以上 80人	¥2,000	無理なく、楽しく、運動不足解消　※ｹﾞｰﾑ、軽ｽﾎﾟｰﾂ有　ｳｫｰｷﾝｸﾞ、ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞｺﾞﾙﾌを行う際は、会場が変更になる場合があります 9/6、13、20、27　10/4、18、25　11/1、8、15	
	さわやか リフレッシュ体操	木曜日（全10回） 13:30～15:00	40歳以上 80人	¥2,500	安全で効果的な運動でよい汗を流しましょう　※ｹﾞｰﾑ、軽ｽﾎﾟｰﾂ有　ｳｫｰｷﾝｸﾞ、ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞｺﾞﾙﾌを行う際は、会場が変更になる場合があります 9/5、12、19、26　10/3、10、17、24、31　11/7	
	男の体操教室	金曜日（全10回） 13:30～15:00	60歳以上 男性40人	¥2,500	生活習慣病の予防、体力維持向上を目指す　※ｹﾞｰﾑ、軽ｽﾎﾟｰﾂ有　ｳｫｰｷﾝｸﾞ、ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞｺﾞﾙﾌを行う際は、会場が変更になる場合があります 8/30　9/6、13、20、27　10/4、18、25　11/1、15	
	卓　球（昼）	水曜日（全10回） 9:30～11:30	18歳以上 ※ 85人	¥2,500	基礎からゲームまで楽しく覚えましょう　※ラケット持参 9/4、11、18、25　10/2、9、16、23、30　11/6	
	卓　球（夜）	木曜日（全10回） 19:00～21:00	18歳以上 ※ 50人	¥2,500	初心者・高齢者に人気のラージボール（44mm）コースと、従来の硬式ボール（40mm）コースに分かれて、基礎からゲームまで楽しく指導していきます　どちらかコースを選んでください　※ラケット持参 9/5、12、19、26　10/3、10、17、24、31　11/7	
	バドミントン（昼）	木曜日（全10回） 9:30～11:30	18歳以上 ※ 120人	¥2,500	基礎からゲームまで楽しく覚えましょう　※ラケット持参　バドミントンシューズ着用 9/5、12、19、26　10/3、10、17、24、31　11/7	
	バドミントン（夜）	木曜日（全10回） 19:00～21:00	18歳以上 ※ 110人	¥2,500	基礎からゲームまで楽しく覚えましょう　※ラケット持参　バドミントンシューズ着用 9/5、12、19、26　10/3、10、17、24、31　11/7	
	スポーツ 吹矢	火曜日（全10回） 15:20～16:50	18歳以上 ※ 20人	¥2,500	性別・年齢関係なく楽しめる軽スポーツです。初心者の方も大歓迎です。　※初回のみマイマウスピース¥200自己負担 9/3、10、24　10/8、15、22、29　11/12、19、26	
	インディアカ	水曜日（全10回） 19:00～21:00	18歳以上 ※ 50人	¥2,500	赤い大きな羽根を追いかけて心地よい汗をかきましょう　ゲームも楽しみましょう 9/4、11、18、25　10/2、9、16、23、30　11/6	
	ボッチャ	水曜日（全10回） 19:00～20:40	18歳以上 ※ 30人	¥2,000	パラリンピック正式種目の軽スポーツです ※体育館シューズ持参 9/4、11、18、25　10/2、9、16、23、30　11/6	
市民体育館 武道場	ヨガdeいきいき	水曜日（全10回） 13:30～15:00	30歳以上 35人	¥2,500	無理なく、気持ちよく、心と身体を動かし癒しましょう　※ヨガマット持参 9/4、11、18、25　10/2、9、16、23、30　11/6	
市民体育館 弓道場	弓　　道	火・金曜日（全15回） 19:00～21:00	18歳以上 ※ 10人	¥3,500	※足袋を用意してください。初心者（この教室に1度だけ参加した者及び過去経験した事がある者を含む）が対象です。初心者向けの教室です。 9/3、6、10、13、20、24、27　10/1、4、8、15、18、22、25、29	
市民体育館 武道場	太極拳	水曜日（全10回） 10:00～11:30	18歳以上 ※ 23人	¥2,500	初歩の太極拳　ゆったりとした動きの中で楽しく健康づくり 9/4、11、18、25　10/2、9、16、23、30　11/6	
市民 テニス コート	ソフトテニス（昼）	水曜日（全10回） 9:30～11:30	18歳以上 ※ 90人	¥2,500	基礎からゲームまで楽しく覚えましょう　※ラケット持参　テニスシューズ着用 9/4、11、18、25　10/2、9、16、23、30　11/6（予備日 11/13、20、27）	
	ソフトテニス（夜）	金曜日（全10回） 19:00～21:00	18歳以上 ※ 80人	¥3,000	基礎からゲームまで楽しく覚えましょう　※ラケット持参　テニスシューズ着用 9/6、13、20、27　10/4、11、18、25　11/1、8（予備日 11/15、22、29）	
	初心者テニス （硬式）	木曜日（全10回） 9:30～11:00	18歳以上 ※ 80人	¥2,500	基礎からゲームまで楽しく覚えましょう　※ラケット持参　テニスシューズ着用 9/5、12、19、26　10/3、10、17、24、31　11/7（予備日 11/14、21、28）	
富丘交流センター	フラメンコ	火曜日（全7回） 10:00～11:30	18歳以上 ※ 15人	¥2,000	体をほぐし、楽しみながら踊ってみましょう。ダンス経験のない方でも安心。 ヨガマット、水筒、汗のかける服装、あれば高さ2cmくらいの太いヒールの靴をお待ちください。 8/27　9/3　10/1、22、29　11/26 12/3	
岩本山 ゴルフ練習場	初心者ゴルフ （昼）	水曜日（全10回） 15:40～17:10	18歳以上 ※ 12人	¥3,500	基礎から楽しく覚えましょう　※貸しクラブ有　ゴルフシューズかスニーカー持参　ボール代（¥1,200ほど）は別途毎回自己負担 9/4、11、18、25　10/2、9、16、23、30　11/6（予備日 11/13、20、27）	
	初心者ゴルフ（夜） （Aコース）	木曜日（全10回） 19:00～20:20	18歳以上 ※ 12人	¥3,500	基礎から楽しく覚えましょう　※貸しクラブ有　ゴルフシューズかスニーカー持参　ボール代（¥1,200ほど）は別途毎回自己負担 9/5、12、19、26　10/3、10、17、24、31　11/7（予備日 11/14、21、28）	
	初心者ゴルフ（夜） （Bコース）	木曜日（全10回） 20:30～21:50	18歳以上 ※ 12人	¥3,500	基礎から楽しく覚えましょう　※貸しクラブ有　ゴルフシューズかスニーカー持参　ボール代（¥1,200ほど）は別途毎回自己負担 9/5、12、19、26　10/3、10、17、24、31　11/7（予備日 11/14、21、28）	
市民 プール （改修工事のため、11月・12月の教室はありません）	女性水中ウォーキング	火曜日（全6回） 10:10～11:40	18歳以上 ※女性30人	¥2,500	水の中を楽しく歩きながら水の特性（浮力、水圧、抵抗、水温）を利用しメタボ予防 9/3、10　10/1、8、22、29	
	水中ウォーキング （昼）	火曜日（全6回） 13:00～14:30	18歳以上 ※ 25人	¥2,500	水の中を楽しく歩きながら水の特性（浮力、水圧、抵抗、水温）を利用しメタボ予防 9/3、10　10/1、8、22、29	
	水泳初級・中級・上級 （昼）（水）	水曜日（全9回） 10:10～11:40	18歳以上 ※ 15人	¥4,000	泳ぎに自信のない方からいろいろな泳ぎに挑戦したい方　※コース別に練習　　金曜日の教室と両方の受講を御希望の方はスポーツ振興課まで連絡してください。 9/4、11、18、25　10/2、9、16、23、30	
	水泳初級・中級・上級 （昼）（金）	金曜日（全8回） 13:10～14:40	18歳以上 ※ 15人	¥3,500	泳ぎに自信のない方からいろいろな泳ぎに挑戦したい方　※コース別に練習　　水曜日の教室と両方の受講を御希望の方はスポーツ振興課まで連絡してください。 9/6、13、20、27　10/4、11、18、25	
	水泳初級・中級 （夜）	火曜日（全6回） 18:50～20:00	18歳以上 ※ 15人	¥2,500	泳ぎに自信のない方からいろいろな泳ぎに挑戦したい方　※コース別に練習 9/3、10　10/1、8、22、29	
	水中らくらくトレーニング	水曜日（全9回） 13:00～14:30	18歳以上 ※ 15人	¥4,000	陸上でのストレッチ、水中運動で全身のバランスを整え、体力維持・向上を目指します 9/4、11、18、25　10/2、9、16、23、30	
	水中ウォーキング （夜）	木曜日（全9回） 18:30～20:00	18歳以上 ※ 25人	¥4,000	水の中を楽しく歩きながら水の特性（浮力、水圧、抵抗、水温）を利用しメタボ予防 9/5、12、19、26　10/3、10、17、24、31	

※就労している15歳以上は可。ただし、「保護者同意書」の提出が必要ですので、申し込みの際は保護者の方と一緒にお越しください。

会場	教室名	曜日（回数） 時間	対象 定員	受講料	内容 ・ 日程
富士根南 公民館	仲間づくり健康体操 （Aコース）	火曜日（全10回） 13:00～14:10	60歳以上 25人	¥2,000	無理なく、楽しく、運動不足解消　※ゲーム、軽スポーツ有　グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 8/27　9/3、10、24　10/1、8、22、29　11/5、12
	仲間づくり健康体操 （Bコース）	火曜日（全10回） 14:20～15:30	60歳以上 25人	¥2,000	無理なく、楽しく、運動不足解消　※ゲーム、軽スポーツ有　グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 8/27　9/3、10、24　10/1、8、22、29　11/5、12
西公民館	すこやか健康体操 （Aコース）	水曜日（全10回） 9:10～10:20	60歳以上 25人	¥2,000	無理なく、楽しく、運動不足解消　※ゲーム、軽スポーツ有　グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 9/4、11、18、25　10/2、9、16、23、30　11/6
	すこやか健康体操 （Bコース）	水曜日（全10回） 10:40～11:50	60歳以上 25人	¥2,000	無理なく、楽しく、運動不足解消　※ゲーム、軽スポーツ有　グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 9/4、11、18、25　10/2、9、16、23、30　11/6
南部 公民館	いきいき健康体操 （Aコース）	木曜日（全10回） 9:15～10:25	60歳以上 25人	¥2,000	無理なく、楽しく、運動不足解消　※ゲーム、軽スポーツ有　グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 9/5、12、19、26　10/3、10、17、24、31　11/7
	いきいき健康体操 （Bコース）	木曜日（全10回） 10:35～11:45	60歳以上 25人	¥2,000	無理なく、楽しく、運動不足解消　※ゲーム、軽スポーツ有　グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 9/5、12、19、26　10/3、10、17、24、31　11/7
上井出 区民館	はつらつ健康体操	木曜日（全10回） 9:30～10:40	60歳以上 25人	¥2,000	無理なく、楽しく、運動不足解消　※ゲーム、軽スポーツ有　グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 9/5、12、19、26　10/3、10、17、24、31　11/7
B&G アリーナ	ストレッチ ＆リズム体操	火曜日（全10回） 13:30～15:00	40歳以上 30人	¥2,500	リズムに合わせて筋力アップし、楽しく運動　※ゲーム、軽スポーツ有　グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 9/3、10、24　10/1、8、15、22、29　11/12、19
芝川会館	ほがらか健康体操	水曜日（全10回） 10:00～11:10	60歳以上 15人	¥2,000	無理なく、楽しく、運動不足解消　※ゲーム、軽スポーツ有 9/4、11、18、25　10/2、9、16、23、30　11/6
大富士 交流 センター	リズムトレーニング	木曜日（全10回） 13:30～14:50	40歳以上 20人	¥2,500	リズムに合わせて筋力アップし、楽しく運動　※グラウンドゴルフを行う際は、会場が変更になる場合があります 9/5、12、19、26　10/3、10、17、31　11/7、14

1　受付開始日の受付開始時刻に、すでに定員を超えて並んでいる場合は、抽選となります。先着順ではありません。

2　受講する幼児1名に対し、保護者は1名となり、受講者以外の幼児は教室会場へ入室できません。
幼児と親が対象の教室（**親と子のトリム、親と子のなかよし体操　年少、年中、年長**）は託児制度をご利用ください。料金は1人¥2,500です。
ただし、就学児又は教室開始日の時点で1歳未満児は、託児できません。
託児の締切は、 8／9 （金）までとなります。それ以降の申し込みはできませんのでご注意ください。

3　妊娠中の方は、安全のため教室の受講はご遠慮ください。

4　申し込み時に、受講料を納めていただきます。**受講料はおつりがないようにご用意ください。**

5　**①大雨警報、暴風警報、大雪警報 が発令された場合②大雨、暴風、大雪の影響で受講者の安全が確保できない場合③震度5以上の地震が発生した場合④東海地震に関連する情報が発令された場合⑤富士山の噴火警報等が発令された場合は、原則として中止（代替・返金なし）となりますので ご了承の上、お申し込みください。**

6　上記の理由により、教室が中止となった場合予備日以外の振替は行わず、受講料の返金はありません。

7　教室の申込用紙は、持ち帰りできません。（後日の提出は無効）　申込用紙に記載頂いた個人情報は事務局・教室講師の両者で教室のことについてのみ取り扱います。

8　定員が5名に達しない教室は原則として開講しません。（状況により、詳細はこちらから連絡）

9　富士宮市在住、在勤の方のみ受講可能です。

10　領収証は教室期間中必ず保管をお願いします。

11　申し込みは各教室開始日前日までとなります。（定員に達していない場合のみ）　**教室が始まってからのお申し込み・キャンセルはできません。**

12　市民プールの室内プール（25m）の水深は、1.1m～1.3mですので、個々の事情により受講ができない場合があります。

13　**下記の各会場受付当日は、スリッパ・筆記用具を持参してください。**

○各教室の受付会場及び日程

※下記受付終了以降は各教室開始前日までスポーツ振興課で受付いたします。（土日祝日を除く 8:30～17:00）
受講者が定員に到達次第、随時受付終了となります。

会場	市 民 体 育 館		
日時	8/5（月）　13:00（火・水の教室）	8/5（月）　14:00（木・金・日の教室）	8/5（月）　19:00（夜の教室）
教室名	卓球(昼) 太極拳 ソフトテニス（昼） 女性水中ウォーキング 水中ウォーキング（昼） 水泳初級・中級・上級（昼）（水） 水中らくらくトレーニング ヨガdeいきいき フラメンコ 初心者ゴルフ（昼） スポーツ吹矢	なごやか健康体操 さわやかリフレッシュ体操 男の体操教室 バドミントン（昼） 初心者テニス（硬式） 初心者乗馬 水泳初級・中級・上級（昼）（金）	卓球（夜） バドミントン（夜） インディアカ 弓道 ソフトテニス（夜） ボッチャ 初心者ゴルフ（夜）（Aコース） 初心者ゴルフ（夜）（Bコース） 水泳初級・中級（夜） 水中ウォーキング（夜）
終了	当日　20:00　終了		

親と子のトリム、親と子のなかよし体操（年少コース、年中コース、年長コース）、及び託児の申込みフォーム（8/5（月）～）

●1回の申請で、1つの教室と託児2名分までお申し込みいただけます。
●複数の教室にお申込みの場合は、それぞれの教室分申請してください。
●決済方法は、クレジットカードとPayPayからお選びいただけます。
●現金でのお支払いをご希望の場合は、上記一斉受付の際に紙でお申し込みいただくか、
　8/6（火）以降に市役所6階スポーツ振興課でお申し込みください。
●キャンセルは、申請の月内まで可能です。（例：8月中に申し込んだ場合、8/31（土）までキャンセル可）

会場	富士根南公民館		西公民館		南部公民館		上井出区民館
日時	8／6（火）9:15	8／6（火）9:40	8／7（水）9:15	8／7（水）9:40	8／8（木）9:15	8／8（木）9:40	8／8（木）　9:30
教室名	仲間づくり健康体操 （Aコース）	仲間づくり健康体操 （Bコース）	すこやか健康体操 （Aコース）	すこやか健康体操 （Bコース）	いきいき健康体操 （Aコース）	いきいき健康体操 （Bコース）	はつらつ健康体操
終了	各日　10:00終了						当日　10:00終了

会場	芝川会館	大富士交流センター	B&G海洋センター
日時	8／7（水）　10:00	8／8（木）　13:30	8／6（火）　10:00
教室名	ほがらか健康体操	リズムトレーニング	ストレッチ＆リズム体操
終了	当日　10:30終了	当日　14:00終了	当日　10:30終了

富士宮市役所スポーツ振興課 TEL:22-1190 FAX:22-1242　富士宮市民体育館 TEL:58-6111　芝川B&G海洋センター TEL:65-2277　富士宮市民プール TEL:58-6606