

【藤沢市運動施設等指定管理者】

【2020年度 年間スポーツ予定表】



みんなでスポーツ



[スポーツ教室](#)

[個人利用](#)

[各種大会・イベント](#)

[市民スポーツデー](#)

[トレーニング](#)

[登録講座](#)



笑顔あふれるみらいを
応援します

■目 次■

I	藤沢市みらい創造財団スポーツ事業課 お知らせ	
	・ 藤沢市スポーツ施設をご利用のお客様へ	1
	・ 各スポーツ施設のご案内・交通アクセス	2
II	スポーツ教室事業開催予定	
	・ 秩父宮記念体育館	3
	・ 鵠沼運動施設	11
	・ 八部公園プール	15
	・ 秋葉台文化体育館	20
	・ 秋葉台公園プール	26
	・ 石名坂温水プール	30
III	スポーツ大会＆イベント等開催予定	
	・ 秩父宮記念体育館＆スポーツ事業担当	38
	・ 鵠沼運動施設（八部公園）	39
	・ 秋葉台運動施設（秋葉台公園）	40
	・ 石名坂温水プール	42
IV	個人使用予定	
	・ 秩父宮記念体育館 ◎個人使用日予定表	43
	・ 秋葉台文化体育館 ◎個人使用日予定表	44
	・ 市民スポーツデー	46
	◎秩父宮記念体育館	
	◎秋葉台公園	
	・ 弓道場利用区分について	47
	・ トレーニング室(ルーム)登録講座日程表	
	◎秩父宮記念体育館	48
	◎鵠沼運動施設（八部公園）	49
	◎秋葉台文化体育館	50

■利用上の注意■

- (1) 記載の内容は、年間予定ですので日程等が変更になる場合があります。必ず「広報ふじさわ」等で確認いただくか、各施設へ直接お問い合わせください。
- (2) 個人使用日のご利用は、自動券売機で利用券を購入し、利用者名簿に必要事項を記入してからご利用ください。
- (3) 各種目に参加される場合は、事故防止のため**スポーツのできる服装**をお願いします。
- (4) スポーツ教室には傷害保険が適用になりますが、**個人開放事業**(体育館・トレーニング・プールの個人利用)には、市民活動保険やスポーツ傷害保険は適用されません。
利用者ご自身の責任のもと怪我等には十分注意してご利用ください。
- (5) 利用の際には、各施設の**ルールやマナー**を守り、事故やトラブルのないようにご注意ください。

■スポーツ教室の申込受付について■

- ◇受付時間指定の無い教室や講座等の申込受付時間は **8:30~21:00** です。
- ◇電話申込については回線が混み合い、つながりにくくなることが予想されますので、あらかじめご了承ください。
- ◇公開抽選については、その場に立ち会う必要はありません。
当落はホームページで当選番号を確認または電話での問い合わせにより発表します。
- ◇申込み受付について、不明な点は各施設へお問い合わせください。

■各施設のお問合せ■

秩父宮記念体育館	251-0026 藤沢市鵠沼東8-2	TEL:0466-22-5335 FAX:0466-28-5749
鵠沼運動施設事務所 (八部公園プール)	251-0037 藤沢市鵠沼海岸6-12-1	TEL:0466-36-1607 FAX:0466-36-1754
秋葉台文化体育館	252-0816	TEL:0466-88-1111 FAX:0466-88-8687
秋葉台公園プール	藤沢市遠藤2000-1	TEL:0466-88-1811 FAX:0466-88-0081
石名坂温水プール	251-0875 藤沢市本藤沢1-10-1	TEL:0466-82-5131 FAX:0466-82-5132

【ホームページ】 <http://f-mirai.jp/>

【E-mail】 sports@f-mirai.jp

◆この冊子は年間予定です。日程等変更となる場合がございますので、各事業の申込受付日時が近づきましたら「広報ふじさわ」や各施設掲示物、本財団ホームページ等にてご確認ください。

藤沢市スポーツ施設をご利用のお客様へお知らせ

■財団設立10周年特別企画■

～集まれ！藤沢のチャレンジャーたち！！～
みらい創造財団が実施しているイベントに参加して、スタンプを集めよう。
スタンプを集めた子の中から抽選で豪華景品があたるよ。詳細は小学校に配られるパンフレットをご覧ください。

対象：藤沢市内在住・在学の小学生
応募期間：2020年5月1日～12月31日

■就学援助応援プログラム■

様々な家庭環境の子どもに本事業に参加していただくために、藤沢市教育委員会の就学援助制度を基準に本事業参加費の減額をいたします。
下記スポーツ教室が対象となります。詳しくは各施設にお問い合わせください。

秩父宮記念体育館
・小学生かけっこ教室 P9

鵜沼運動施設（八部公園）
・短距離走 初級こどもスイム P12、P19

秋葉台運動施設（秋葉台公園）
・小学生うんどう
初級こども水泳 早起きこども水泳 P23、P29

石名坂温水プール
・小学生水泳教室 P33

下記スポーツ施設は、公益財団法人藤沢市みらい創造財団が指定管理者として、または藤沢市から委託を受けて運営管理しております。

施設区分	施設名称
体育館	秩父宮記念体育館
	秋葉台文化体育館
プール	秋葉台公園プール
	八部公園プール
	石名坂温水プール
野球場	八部公園野球場
	女坂スポーツ広場野球場
	葛原スポーツ広場野球場
	天神スポーツ広場野球場
球技場	秋葉台公園球技場
	女坂スポーツ広場球技場
テニスコート	八部公園テニスコート
ビーチバレーコート	鵜沼海岸常設ビーチバレーコート

【指定期間】 2017年4月1日～2022年3月31日

【指定管理者】 公益財団法人藤沢市みらい創造財団

笑顔あふれるみらいを
応援します

■注目の教室（事業）■

【秩父宮記念体育館】

事前申込不要！当日参加型オープン教室

ピラティスやヨガ、エアロビクス、ストレッチ、健康体操など、老若男女を問わず参加できます！きっとあなたに合った教室が見つかります！

【鵜沼運動施設】

個人スイムレッスンの対象はお子様から大人の方まで、水慣れ・4種泳法・水中歩行と、ニーズに合わせたレッスンを提供いたします！
野球場天然芝の上で体を動かせるベースボール教室、親子たいそう、幼児体操教室などを開催しています。

【秋葉台運動施設】

藤沢市を拠点にニューイヤー駅伝等でも活躍されている「プレス工業陸上競技部」とタイアップした「親子ランニングクリニック」と成人向け「ランニングクリニック」を開催。この機会にトップアスリートから「走る」コツを教えてくださいませんか！？

【石名坂温水プール】

石名坂でしか行っていない、宿泊事業！今年のプール合宿は中学生の参加も出来るようになりました！夏休みの思い出の1ページになること間違いなし！また、多目的ホールでは金曜の午前中に対象者が女性限定のボディシェイプヨガを新たに実施いたします。こちらの教室も大変注目です！

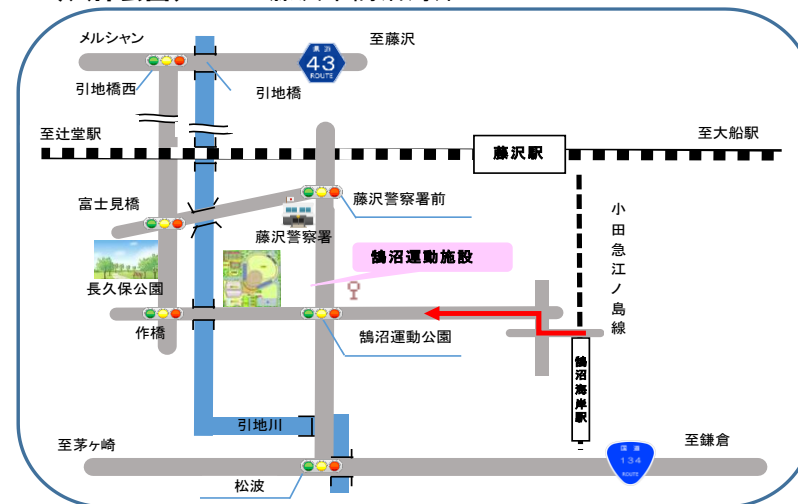
各スポーツ施設 ご案内・交通アクセス

■秩父宮記念体育館 〒251-0026 TEL 0466-22-5335
藤沢市鵜沼東8-2 FAX 0466-28-5749



- ① 藤沢駅南口・・・徒歩10分
- ② バス 藤沢駅南口(片瀬山循環)・・・合同庁舎前下車

■鵜沼運動施設 〒251-0037 TEL 0466-36-1607
(八部公園) 藤沢市鵜沼海岸6-12-1 FAX 0466-36-1754



- ① バス 藤沢市北口(鵜沼車庫行)・・・鵜沼運動公園下車
- ② 電車 小田急江ノ島線・・・鵜沼海岸駅下車徒歩10分

■秋葉台運動施設 〒252-0816 TEL 0466-88-1111 (体育館)
(秋葉台公園) 藤沢市遠藤2000-1 TEL 0466-88-1811 (プール)



- ① バス 湘南台駅西口(文化体育館前行)・・・終点下車
- ② バス 湘南台駅西口(慶応大学行・藤沢・茅ヶ崎行)・・・遠藤下車5分
- ③ バス 藤沢駅北口(湘南台駅西口行 羽鳥・一色上経由)・・・東京ラジエーター前下車

■石名坂温水プール 〒251-0875 TEL 0466-82-5131
藤沢市本藤沢1-10-1 FAX 0466-82-5132



- ① 電車 小田急江ノ島線・・・藤沢本町駅下車徒歩10分
- ② バス 藤沢駅北口(荏原工業団地行 台町経由)・・・修道院前下車

スポーツ教室事業 開催予定

【秩父宮記念体育館】

※ 各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秩父宮記念体育館・・・0466-22-5335)

※ 「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。

※ 対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たなかった場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

オープン教室														
No	教室名	教室内容等	実施日				曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	オープン教室 ボディメイク＆バランス エクササイズ	様々な有酸素エクササイズと簡単な筋力トレーニングを行い、体の筋力＆調整力のUPを図ります。フィットネスツール（チューブ、ボールなど）を使用するなど、多彩なプログラムを提供します。	4月	6,20,27	10月	5,19,26	月	9:00-11:00	1回	30人	どなたでも参加できます	サブアリーナ	500円	申込不要 実施日時に直接来館
			5月	18,25	11月	2,16								
			6月	1,15,22	12月	7,21								
			7月	6,20,27	1月	18,25								
			8月	3,17	2月	1,15,22								
			9月	7,28	3月	1,15,22								
2	オープン教室 健康体操	高齢の方も気軽に参加できる健康維持を目的とした教室です。転倒予防に効果的な足・腰・腹部の筋力UPやバランス能力、歩行能力を養います。	4月	7,14,21,28	10月	6,13,20,27	火	9:00-11:00	1回	30人	どなたでも参加できます	サブアリーナ	500円	申込不要 実施日時に直接来館
			5月	12,19,26	11月	10,17,24								
			6月	2,9,16,23	12月	1,8,15,22								
			7月	7,14	1月	19,26								
			8月	4,18,25	2月	2,9,16								
			9月	1,8,15	3月	2,9,16,23								
3	オープン教室 フォークダンス レクリエーションダンス （火曜日）	気軽に参加できるフォークダンスを中心にした教室です。音楽を聞きながら、楽しく踊りましょう！	4月	7,14,21,28	10月	6,13,20,27	火	13:00-15:00	1回	30人	どなたでも参加できます	サブアリーナ	500円	申込不要 実施日時に直接来館
			5月	12,19,26	11月	10,24								
			6月	2,9,16,23	12月	1,8,15,22								
			7月	7,14	1月	19,26								
			8月	4,18,25	2月	2,9,16								
			9月	1,8,15	3月	2,9,16,23								
4	オープン教室 夜のリフレッシュヨガ	ヨガで心地よく自分の時間を過ごします。今日一日をリセットして、自分にゆったりご褒美を与える気持ちで、体を動かし、心もリフレッシュ。明日の活力へとつながります。	4月	1,8,15	10月	7,14,21	水	19:15-20:30	1回	50人	どなたでも参加できます	武道室	500円	申込不要 実施日時に直接来館
			5月	13,20	11月	4,11,18								
			6月	3,10,17	12月	2,9,16								
			7月	15	1月	6,13,20								
			8月	5	2月	3,10,17								
			9月	2,9,16	3月	3,10,17								
5	オープン教室 ピラティス	全身をバランスよく動かし、体の奥にある筋肉（インナーマッスル）を整えていきます。基礎体力の向上と美しい姿勢づくりをしましょう！	4月	2,9,16,23	10月	1,8,15,22	木	13:30-14:45	1回	90人	どなたでも参加できます	武道室	500円	申込不要 実施日時に直接来館
			5月	7,14,21	11月	5,12,19,26								
			6月	4,11,18,25	12月	3,10,17								
			7月	16,30	1月	7,14,21								
			8月	6,20,27	2月	4,18,25								
			9月	3,10,17,24	3月	4,11,18,25								
6	オープン教室 リラックスストレッチ	肩甲骨周りを中心に普段伸ばさない所を気持ちよく伸ばします。毎回行うストレッチ用のボールを使ったストレッチは好評です。	4月	2,9,16,23	10月	1,8,15,22	木	15:30-16:15	1回	25人	どなたでも参加できます	サブアリーナ	400円	申込不要 実施日時に直接来館
			5月	7,14,21,28	11月	5,12,19,26								
			6月	4,11,18,25	12月	3,10,17,24								
			7月	2,9,16	1月	7,14,21,28								
			8月	6,20,27	2月	4,18,25								
			9月	3,10,17,24	3月	4,11,18,25								
7	オープン教室 シェイプアップエアロ	音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良く動かします。脂肪燃焼＆運動不足解消＆ストレス解消にピッタリ。有酸素エクササイズと音楽を楽しもう！	4月	3,10,17,24	10月	2,9,16,23	金	9:15-10:30	1回	40人	どなたでも参加できます	サブアリーナ	500円	申込不要 実施日時に直接来館
			5月	1,8,15,22	11月	6,13,20,27								
			6月	5,12,19,26	12月	4,11,18,25								
			7月	3,10,17	1月	8,15,22								
			8月	7,21,28	2月	5,12,19,26								
			9月	4,11,25	3月	5,12,19,26								
8	オープン教室 シェイプステップ	ステップ台を使用してステップのバリエーションを組み合わせたエクササイズ！有酸素エクササイズと筋力UPで楽しく汗をかけます。 気分爽快＆ストレス発散！！	4月	3,10,17,24	10月	2,9,16,23	金	10:45-12:00	1回	30人	どなたでも参加できます	サブアリーナ	500円	申込不要 実施日時に直接来館
			5月	1,8,15,22	11月	6,13,20,27								
			6月	5,12,19,26	12月	4,11,18,25								
			7月	3,10,17	1月	8,15,22								
			8月	7,21,28	2月	5,12,19,26								
			9月	4,11,25	3月	5,12,19,26								

(秩父宮記念体育館)

※ 各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秩父宮記念体育館・・・0466-22-5335)

※ 「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。

※ 対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たなかった場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

オープン教室															
No	教室名	教室内容等	実施日				曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所	
9	オープン教室 レクリエーションダンス フォークダンス (金曜日)	気軽に参加できるレクリエーションダンス を中心にした教室です。音楽を聞きなが ら、楽しく踊りましょう！	4月	3,10,17,24	10月	2,9,16,23	金	13:00- 15:00	1回	30人	どなたでも参加できます	サブ アリーナ	500円	申込不要 実施日時に直接来館	
			5月	1,8,15,22	11月	6,13,20,27									
			6月	5,12,19,26	12月	4,11,18,25									
			7月	3,10,17	1月	8,15,22									
			8月	7,21,28	2月	5,12,19,26									
			9月	4,11,25	3月	5,12,19,26									
10	オープン教室 モーニング・ピラティス	朝に深い呼吸で体の柔軟性やバランスを整 えていきましょう。姿勢改善・体力アップ を目指します。	4月	4	10月	3	土	9:30- 10:45	1回	50人	どなたでも参加できます	武道室	500円	申込不要 実施日時に直接来館	
			5月	9	11月										
			6月	6	12月										
			7月	18	1月										
			8月	1	2月										
			9月	5	3月										

成人向け教室													
No	教室名	教室内容等	実施日			曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	ゆったりシニアヨガ①	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	4/3,10,17,24 5/8,15			金	9:45-10:45	6回	15人	60歳以上の方	軽体育室	4,800円	3/19(木) 9:00から先着順 電話受付
2	シニアのためのエンジョイ運動①	筋力アップを図る簡単なトレーニングやセルフマッサージ&ストレッチ、有酸素運動などを行って動きやすい体づくりをします。	4/8,15,22 5/13,20,27 6/3,10			水	9:15-10:45	8回	15人	60歳以上の方	武道室	6,400円	3/25(水) 9:00から先着順 電話受付
3	バドミントン	バドミントンを基礎から学べる教室です。初心者から中級程度の方を対象としています。	5/7,14,21,28 6/4,11,18,25			木	13:00-14:45	8回	30人	18歳以上の方	サブアリーナ	6,400円	4/23(木) 9:00から先着順 電話受付
4	減量&生活習慣病予防・改善プログラム①（昼） （藤沢市保健医療財団コラボ企画）	専属トレーナー管理のもとトレーニング室にてウォーキング等の有酸素運動を定期的に行います。曜日と時間が決められている	5/9,12,14,16,19,21,23,26,28,30 6/2,4,6,9,11,13,16,18,20,23,25,27,30 7/2			火 木 土	13:00-14:30	24回	7人	これから運動習慣を身に付けたい18歳以上の方	トレーニング室 ほか	19,200円	4/24(金) 9:00から先着順 電話受付
5	減量&生活習慣病予防・改善プログラム②（夜） （藤沢市保健医療財団コラボ企画）	ので自分一人で続けにくい方には特におすすめです。また、管理栄養士による食事のアドバイスをを行います。 <u>最少開催人数3名</u>	5/9,12,14,16,19,21,23,26,28,30 6/2,4,6,9,11,13,16,18,20,23,25,27,30 7/2			火 木 土	19:20-20:50	24回	7人	これから運動習慣を身に付けたい18歳以上の方	トレーニング室 ほか	19,200円	4/24(金) 13:30から先着順 電話受付
6	アクティブボディメイクエクササイズ①	ステップエクササイズ・サーキットトレーニングなどの有酸素運動でシェイプアップ!全身の筋肉をくまなく使い体を引き締めしていく、ボディメイク効果の高い教室です。	5/12,19,26 6/2,9,16,23,30			火	19:30-20:45	8回	20人	18歳以上の方	サブアリーナ	6,400円	4/28(火) 9:00から先着順 電話受付
7	はじめてのバランスボール①	普段は意識して使うことのできない筋肉を鍛えながら平衡感覚を身に付け、筋力と体のバランスを向上させます。	5/14,21 6/4,11			木	11:15-12:30	4回	20人	18歳以上の方	武道室	3,200円	4/30(木) 9:00から先着順 電話受付

(秩父宮記念体育館)

※ 各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秩父宮記念体育館・・・0466-22-5335)

※ 「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。

※ 対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たなかった場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

成人向け教室											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
8	～高齢者・運動初心者向け簡単エクササイズ～ JIZAI体®エクササイズ①	ゲーム感覚で楽しくカラダを動かしながら、 ・アタマとカラダのつながり（脳・神経伝達） ・カラダの中のつながり（運動性） ・人と人とのつながり（コミュニティ） という3つのつながりを高めていき、いつまでも思い通りに（自在に）動けるカラダを作ります。	5/18,25 6/1,15,22,29	月	9:15-10:15	6回	15人	60歳以上の方	軽体育室	4,800円	4/27(月) 9:00から先着順 電話受付
9	シェイプアップバレエ①	バレエの基本動作やストレッチをもとにインナーマッスルを鍛え、体のバランスを整えるとともに引き締まった体づくりを目的にした教室です。	5/27 6/3,10,17,24 7/1,8,15	水	13:15-14:45	8回	15人	18歳以上の方	軽体育室	6,400円	5/13(水) 9:00から先着順 電話受付
10	骨盤セルフストレッチ	体全体をセルフストレッチし、骨盤をバランスの取れた位置に戻します。体と心のバランスを整え、内面からの美しさをサポートします。	6/3,10,17,24	水	13:15-14:30	4回	30人	18歳以上の方	武道室	3,200円	5/20(水) 9:00から先着順 電話受付
11	高齢者たいそう講座 ～ロコモ体操で元々なからだ～①	運動習慣のない方でも、無理なく安全に運動できる教室です。ストレッチや簡単な体操で膝痛・腰痛予防改善のための運動をしましょう！	6/4,11,18	木	9:30-10:45	3回	10人	これから運動を始めようとしている60歳以上の方	会議室A	2,400円	5/21(木) 9:00から先着順 電話受付
12	ゆったりシニアヨガ②	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	7/3,10,17,31 8/7,21	金	9:45-10:45	6回	15人	60歳以上の方	軽体育室	4,800円	6/19(金) 9:00から先着順 電話受付
13	減量＆生活習慣病予防・改善プログラム③（昼） （藤沢市保健医療財団コラボ企画）	専属トレーナー管理のもとトレーニング室にてウォーキング等の有酸素運動を定期的に行います。曜日と時間が決められているので自分一人で行う方には特におすすめです。また、管理栄養士による食事のアドバイスをを行います。 <u>最少開催人数3名</u>	7/4,7,9,11,14,16,18,21,23,25,28,30 8/1,4,6,8,13,15,18,20,22,25,27,29 (8/11除く)	火 木 土	13:00-14:30	24回	7人	これから運動習慣を身に付けたい18歳以上の方	トレーニング室 ほか	19,200円	6/18(木) 9:00から先着順 電話受付
14	減量＆生活習慣病予防・改善プログラム④（夜） （藤沢市保健医療財団コラボ企画）		7/4,7,9,11,14,16,18,21,23,25,28,30 8/1,4,6,8,13,15,18,20,22,25,27,29 (8/11除く)	火 木 土	19:20-20:50	24回	7人	これから運動習慣を身に付けたい18歳以上の方	トレーニング室 ほか	19,200円	6/18(木) 9:00から先着順 電話受付
15	骨盤底筋エクササイズ ～ひめトレ～	骨盤底筋群をトレーニングすることでお腹まわりを引き締め、イイ姿勢を手に入れましょう！ストレッチポール®ひめトレで骨盤底筋を鍛えることは、尿失禁の予防も期待できます。	7/8,15,22,29	水	9:30-10:30	4回	12人	18歳以上の方	軽体育室	3,200円	6/24(水) 9:00から先着順 電話受付
16	減量＆生活習慣病予防・改善プログラム⑤（昼） （藤沢市保健医療財団コラボ企画）	専属トレーナー管理のもとトレーニング室にてウォーキング等の有酸素運動を定期的に行います。曜日と時間が決められているので自分一人で行う方には特におすすめです。また、管理栄養士による食事のアドバイスをを行います。 <u>最少開催人数3名</u>	9/1,3,5,8,10,12,15,17,19,22,24,26,29 10/1,3,6,8,10,13,15,17,20,22,24	火 木 土	13:00-14:30	24回	7人	これから運動習慣を身に付けたい18歳以上の方	トレーニング室 ほか	19,200円	8/18(火) 9:00から先着順 電話受付
17	減量＆生活習慣病予防・改善プログラム⑥（夜） （藤沢市保健医療財団コラボ企画）		9/1,3,5,8,10,12,15,17,19,22,24,26,29 10/1,3,6,8,10,13,15,17,20,22,24	火 木 土	19:20-20:50	24回	7人	これから運動習慣を身に付けたい18歳以上の方	トレーニング室 ほか	19,200円	8/18(火) 13:30から先着順 電話受付

(秩父宮記念体育館)

※ 各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秩父宮記念体育館・・・0466-22-5335)
※ 「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。
※ 対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たなかった場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

成人向け教室											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
18	卓球(初級)	基礎から学べる教室です。 初心者程度の方を対象としています。	9/4,11,25 10/2,9,16,23,30	金	13:00-14:45	8回	30人	18歳以上の方	メインアリーナ	6,400円	8/21(金) 13:30から先着順 電話受付
19	ママのためのピラティス① (託児なし)	子育て中のママのための姿勢改善を目指す教室です。お子さま連れで参加できます。 (託児なし)	9/24 10/1,8,15,22,29 11/5,12	木	9:30-10:30	8回	15人	子育て中のお母さん お子さま同伴の方の参加を了承される方	武道室	6,400円	申込受付9/3～9来館 公開抽選9/10(木)14:00
20	ママのためのピラティス② (託児なし)	子育て中のママのための姿勢改善を目指す教室です。お子さま連れで参加できます。 (託児なし)	9/24 10/1,8,15,22,29 11/5,12	木	11:00-12:00	8回	15人	子育て中のお母さん お子さま同伴の方の参加を了承される方	武道室	6,400円	申込受付9/3～9来館 公開抽選9/10(木)14:15
21	高齢者たいそう講座 ～ロコモ体操で元気なからだ～②	運動習慣のない方でも、無理なく安全に運動できる教室です。ストレッチや簡単な体操で膝痛・腰痛予防改善のための運動をしましょう!	9/24 10/1,8	木	9:30-10:45	3回	10人	これから運動を始めようとしている60歳以上の方	会議室A	2,400円	9/10(木) 9:00から先着順 電話受付
22	～高齢者・運動初心者向け簡単エクササイズ～ JIZAI体®エクササイズ②	ゲーム感覚で楽しくカラダを動かしながら、 ・アタマとカラダのつながり（脳・神経伝達） ・カラダの中のつながり（連動性） ・人と人とのつながり（コミュニティ） という3つのつながりを高めていき、いつまでも思い通りに（自在に）動けるカラダを作ります。	9/28 10/5,19,26 11/2,16	月	9:15-10:15	6回	15人	60歳以上の方	軽体育室	4,800円	9/15(火) 9:00から先着順 電話受付
23	簡化24式太極拳(初級)	太極拳の基本といわれる24式太極拳(簡化太極拳)を8回コースで行います。	9/29 10/6,13,20,27 11/10,17,24	火	13:00-14:45	8回	20人	18歳以上の方	武道室	6,400円	9/15(火) 13:30から先着順 電話受付
24	アクティブボディメイク エクササイズ②	ステップエクササイズ・サーキットトレーニングなどの有酸素運動でシェイプアップ!全身の筋肉をくまなく使い体を引き締めていく、ボディメイク効果の高い教室です。	10/6,13,20,27 11/10,17,24 12/1	火	19:30-20:45	8回	20人	18歳以上の方	サブアリーナ	6,400円	9/23(水) 9:00から先着順 電話受付
25	シェイプアップバレエ②	バレエの基本動作やストレッチをもとにインナーマッスルを鍛え、体のバランスを整えるとともに引き締まった体づくりを目的にした教室です。	10/14,21,28 11/4,11,18,25 12/2	水	13:15-14:45	8回	15人	18歳以上の方	軽体育室	6,400円	9/30(水) 9:00から先着順 電話受付
26	ゆったりシニアヨガ③	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	10/23,30 11/6,13,20,27	金	9:45-10:45	6回	15人	60歳以上の方	軽体育室	4,800円	10/9(金) 9:00から先着順 電話受付

※ 各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秩父宮記念体育館・・・0466-22-5335)
※ 「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。
※ 対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たなかった場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

成人向け教室											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
27	減量＆生活習慣病予防・改善 プログラム⑦（昼） （藤沢市保健医療財団コラボ企画）	専属トレーナー管理のもとトレーニング室にてウォーキング等の有酸素運動を定期的に行います。曜日と時間が決められているので自分一人で続けにくい方には特におすすめです。また、管理栄養士による食事のアドバイスを行います。 <u>最少開催人数3名</u>	10/27,29,30 11/3,5,7,10,12,14,17,19,21,26,28 12/1,3,5,8,10,12,15,17,19,22	火 木 土	13:00-14:30	24回	7人	これから運動習慣を身に付けたい18歳以上の方	トレーニング室 ほか	19,200円	10/13(火) 9:00から先着順 電話受付
28	減量＆生活習慣病予防・改善 プログラム⑧（夜） （藤沢市保健医療財団コラボ企画）		10/27,29,30 11/3,5,7,10,12,14,17,19,21,26,28 12/1,3,5,8,10,12,15,17,19,22	火 木 土	19:20-20:50	24回	7人	これから運動習慣を身に付けたい18歳以上の方	トレーニング室 ほか	19,200円	10/13(火) 13:30から先着順 電話受付
29	バランスボール（初中級）	普段は意識して使うことのできない筋肉を鍛えながら平衡感覚を身に付け、筋力と体のバランスを向上させます。	11/19,26 12/3,10	木	9:30-10:45	4回	20人	バランスボール教室等に 参加経験のある18歳以上の方 (65歳以上の方要相談)	武道室	3,200円	11/5(木) 9:00から先着順 電話受付
30	ゆったりシニアヨガ④	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	1/8,15,22,29 2/5,12	金	9:45-10:45	6回	15人	60歳以上の方	軽体育室	4,800円	12/18(金) 9:00から先着順 電話受付
31	シニアのためのエンジョイ運動②	筋力アップを図る簡単なトレーニングやセルフマッサージ＆ストレッチ、有酸素運動などを行って動きやすい体づくりをします。	1/13,20,27 2/3,10,17,24 3/3	水	9:15-10:45	8回	15人	60歳以上の方	武道室	6,400円	12/23(水) 9:00から先着順 電話受付
32	ヨガ(初級)	普段の疲れを癒し、心身ともにリフレッシュ!基礎体力と柔軟性を高めましょう。	1/13,20,27 2/3,10,17	水	13:15-14:30	6回	30人	18歳以上の方	武道室	4,800円	12/23(水) 9:00から先着順 電話受付
33	減量＆生活習慣病予防・改善 プログラム⑨（昼） （藤沢市保健医療財団コラボ企画）	専属トレーナー管理のもとトレーニング室にてウォーキング等の有酸素運動を定期的に行います。曜日と時間が決められているので自分一人で続けにくい方におすすめです。また、管理栄養士による食事のアドバイスをを行います。 <u>※最少開催人数3名</u>	1/14,16,19,21,23,26,28,31 2/2,4,6,9,11,13,16,18,20,23,25,27 3/2,4,6,9 (11/24除く)	火 木 土	13:00-14:30	24回	7人	これから運動習慣を身に付けたい18歳以上の方	トレーニング室 ほか	19,200円	12/24(木) 9:00から先着順 電話受付
34	減量＆生活習慣病予防・改善 プログラム⑩（夜） （藤沢市保健医療財団コラボ企画）		1/14,16,19,21,23,26,28,31 2/2,4,6,9,11,13,16,18,20,23,25,27 3/2,4,6,9 (11/24除く)	火 木 土	19:20-20:50	24回	7人	これから運動習慣を身に付けたい18歳以上の方	トレーニング室 ほか	19,200円	12/24(木) 13:30から先着順 電話受付
35	バランスボールplus	バランスボールだけでなく様々なツールを使用して普段は意識して使うことのできない筋肉を鍛えます。	2/18,25 3/4,11	木	9:30-10:45	4回	15人	バランスボール教室等に 参加経験のある18歳以上の方	軽体育室	3,200円	2/4(木) 9:00から先着順 電話受付
36	ゆったりシニアヨガ⑤	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	2/19,26 3/5,12,19,26	金	9:45-10:45	6回	15人	60歳以上の方	軽体育室	4,800円	2/5(金) 9:00から先着順 電話受付
37	グループレッスン ショートプログラム	10人以上のグループを対象としたショートプログラムエクササイズ(予約制)	通年	-	60分	1回	調整	10人以上のグループ	研修室 ほか	1人500円 ※10人以下の場合 1回5,000円	随時

親子向け教室											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	ベビーヨガ①	ママの体を使って行う赤ちゃんとのスキンシップを 通じて愛情と信頼関係を深め、楽しく過ごす時 間を大切にします♪	5/22,29 6/5,12,19,26	金	9:45- 10:45	6回	10組	生後3ヶ月～6ヶ月頃（ハ イハイを始める前の赤 ちゃん）とお母さん	軽体育室	4,800円	5/8(金) 9:00から先着順 電話受付
2	ベビーヨガ②		9/4,11,25 10/2,9,16	金	9:45- 10:45	6回	10組		軽体育室	4,800円	8/21(金) 9:00から先着順 電話受付

(秩父宮記念体育館)

※ 各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秩父宮記念体育館・・・0466-22-5335)

※ 「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。

※ 対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たなかった場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

子ども向け教室											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	児童体操	マット・跳び箱・平均台・鉄棒などの道具 を使用します。個々の能力を高め、運動神 経の発達を促します。	5/13,20,27 6/3,10,17,24 7/1	水	15:40- 16:40	8回	24人	市内在住・在学の 小学1～2年生	サブ アリーナ	7,200円	申込受付4/22～28来館 公開抽選4/29(水)14:00
2	夏休み 集中鉄棒	鉄棒の苦手克服クラス。「逆上がり」がで きるためのコツと感覚を習得しよう！体力 と筋力アップの練習にもチャレンジ！	7/21,22,28,29,30	火 水 木	8:45- 10:00	5回	24人	市内在住・在学の 小学1～3年生:12人 小学4～6年生:12人	サブ アリーナ	4,500円	申込受付6/30～7/6来館 公開抽選7/7(火)14:00
3	夏休み 集中体操	とび箱＆マットの苦手克服クラス。「開脚 とび・閉脚とび」、「後転・側転・倒立前 転」ができるための練習にチャレンジ！	7/21,22,28,29,30	火 水 木	10:30- 11:45	5回	24人	市内在住・在学の 小学1～3年生:12人 小学4～6年生:12人	サブ アリーナ	4,500円	申込受付6/30～7/6来館 公開抽選7/7(火)14:15
4	夏休み元気スポーツ	夏休みにスポーツを楽しもう！ 様々なスポーツを体験して運動能力をアッ プしよう！	8/3,4,5	月 火 水	9:20- 10:40	3回	24人	市内在住・在学の 小学1～3年生:12人 小学4～6年生:12人	メイン アリーナ	2,700円	申込受付7/14～20来館 公開抽選7/21(火)14:00
5	夏休みフットサル	湘南ベルマーレコーチによる教室です。 フットサル大好きっこ集まれ!!	8/7,21,28	金	10:30- 12:00	3回	40人	小学1～3年生	メイン アリーナ	2,700円	申込受付7/17～23来館 公開抽選7/24(金)14:00
6	夏休みトランポリン体験①	普段なかなかチャレンジできないトランポリ ン!空中で様々な動きをすることでバランス感 覚を養います。いっぱいジャンプをして楽しも う!	8/12,13	水 木	9:00- 10:15	2回	28人	市内在住・在学の 小学1～2年生	サブ アリーナ	1,800円	申込受付7/22～28来館 公開抽選7/29(水)14:00
7	夏休みトランポリン体験②	普段なかなかチャレンジできないトランポリ ン!空中で様々な動きをすることでバランス感 覚を養います。いっぱいジャンプをして楽しも う!	8/12,13	水 木	10:45- 12:00	2回	28人	市内在住・在学の 小学3～6年生	サブ アリーナ	1,800円	申込受付7/22～28来館 公開抽選7/29(水)14:15
8	夏休みトランポリン体験③	普段なかなかチャレンジできないトランポリ ン!空中で様々な動きをすることでバランス感 覚を養います。いっぱいジャンプをして楽しも う!	8/19,20	水 木	9:00- 10:15	2回	28人	市内在住・在学の 小学1～2年生	サブ アリーナ	1,800円	申込受付7/29～8/4来館 公開抽選8/5(水)14:00

(秩父宮記念体育館)

※ 各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秩父宮記念体育館・・・0466-22-5335)
※ 「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。
※ 対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たなかった場合は申込受付期間後、市外の方も申込みいただくことができます。

子ども向け教室											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
9	夏休みトランポリン体験④	普段なかなかチャレンジできないトランポリン!空中で様々な動きをすることでバランス感覚を養います。いっぱいジャンプをして楽しもう!	8/19,20	水 木	10:45-12:00	2回	28人	市内在住・在学の 小学3～6年生	サブ アリーナ	1,800円	申込受付7/29～8/4来館 公開抽選8/5(水)14:15
10	小学生かけっこ教室 1～2年生編 ※就学援助対象教室（P1参照）	かけっこが速くなるためのコツを学ぼう! ミニハードル等を使用しながら走力と体力の向上を図ります。	9/2,9,16,23	水	16:30-18:00	4回	25人	市内在住・在学の 小学1～2年生	メイン アリーナ	3,600円 ※就学援助受給世帯 1,200円	申込受付8/12～18来館 公開抽選8/19(水)14:15
11	小学生かけっこ教室 3～6年生編 ※就学援助対象教室（P1参照）	かけっこが速くなるためのコツを学ぼう! ミニハードル等を使用しながら走力と体力の向上を図ります。	9/4,11,25 10/2	金	16:30-18:00	4回	25人	市内在住・在学の 小学3～6年生	メイン アリーナ	3,600円 ※就学援助受給世帯 1,200円	申込受付8/12～18来館 公開抽選8/19(水)14:30
12	はじめてのキッズダンス	これからダンスを始めたいお子様を対象にしたダンスの導入教室です。リズムトレーニングを中心に音に親しんでいきます。	10/6,13,20,27 11/10,17,24 12/1	火	17:15-18:30	8回	15人	小学3～4年生	軽体育室	7,200円	申込受付9/15～21来館 公開抽選9/22(火)14:00
13	年中のびのび体操① ～鉄棒・マット編～	鉄棒・マットを使用した種目サーキットや、トランポリンや平均台などの道具を使用した総合サーキットを通して、楽しく体を動かしながら基礎体力の向上を目指します。	10/7,14,21,28 11/4,11	水	14:30-15:30	6回	24人	市内在住・在園の年中児 (H27.4.2～H28.4.1生れ)	サブ アリーナ	5,400円	申込受付9/15～21来館 公開抽選9/22(火)14:15
14	年長ちびっこ体操① ～鉄棒・マット編～	鉄棒・マットを使用した種目サーキットや、トランポリンや平均台などの道具を使用した総合サーキットを通して、楽しく体を動かしながら基礎体力の向上を目指します。	10/7,14,21,28 11/4,11	水	16:00-17:00	6回	24人	市内在住・在園の年長児 (H26.4.2～H27.4.1生れ)	サブ アリーナ	5,400円	申込受付9/15～21来館 公開抽選9/22(火)14:30
15	年中のびのび体操② ～跳び箱・マット編～	跳び箱・マットを使用した種目サーキットや、トランポリンや平均台などの道具を使用した総合サーキットを通して、楽しく体を動かしながら基礎体力の向上を目指します。	11/18,25 12/2,9,16,23	水	14:30-15:30	6回	24人	市内在住・在園の年中児 (H27.4.2～H28.4.1生れ)	サブ アリーナ	5,400円	申込受付10/26～11/1来館 公開抽選11/2(月)14:00
16	年長ちびっこ体操② ～跳び箱・マット編～	跳び箱・マットを使用した種目サーキットや、トランポリンや平均台などの道具を使用した総合サーキットを通して、楽しく体を動かしながら基礎体力の向上を目指します。	11/18,25 12/2,9,16,23	水	16:00-17:00	6回	24人	市内在住・在園の年長児 (H26.4.2～H27.4.1生れ)	サブ アリーナ	5,400円	申込受付10/26～11/1来館 公開抽選11/2(月)14:15
17	年中のびのび体操③ ～鉄棒・跳び箱編～	鉄棒・跳び箱を使用した種目サーキットや、トランポリンや平均台などの道具を使用した総合サーキットを通して、楽しく体を動かしながら基礎体力の向上を目指します。	1/6,13,20,27 2/3,10	水	14:30-15:30	6回	24人	市内在住・在園の年中児 (H27.4.2～H28.4.1生れ)	サブ アリーナ	5,400円	申込受付12/7～13来館 公開抽選12/15(火)14:00
18	年長ちびっこ体操③ ～鉄棒・跳び箱編～	鉄棒・跳び箱を使用した種目サーキットや、トランポリンや平均台などの道具を使用した総合サーキットを通して、楽しく体を動かしながら基礎体力の向上を目指します。	1/6,13,20,27 2/3,10	水	16:00-17:00	6回	24人	市内在住・在園の年長児 (H26.4.2～H27.4.1生れ)	サブ アリーナ	5,400円	申込受付12/7～13来館 公開抽選12/15(火)14:15
19	年中のびのび体操④ ～マット・鉄棒・跳び箱編～	マット・鉄棒・跳び箱を使用した種目サーキットや、トランポリンや平均台などの道具を使用した総合サーキットを通して、楽しく体を動かしながら基礎体力の向上を目指します。	2/17,24 3/3,10,17,24	水	14:30-15:30	6回	24人	市内在住・在園の年中児 (H27.4.2～H28.4.1生れ)	サブ アリーナ	5,400円	申込受付1/26～2/1来館 公開抽選2/2(火)14:00
20	年長ちびっこ体操④ ～マット・鉄棒・跳び箱編～	マット・鉄棒・跳び箱を使用した種目サーキットや、トランポリンや平均台などの道具を使用した総合サーキットを通して、楽しく体を動かしながら基礎体力の向上を目指します。	2/17,24 3/3,10,17,24	水	16:00-17:00	6回	24人	市内在住・在園の年長児 (H26.4.2～H27.4.1生れ)	サブ アリーナ	5,400円	申込受付1/26～2/1来館 公開抽選2/2(火)14:15

トレーニング登録者対象教室										
No	教室名	教室内容等	実施日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	トレーニング登録者限定 ウェルネスサポート講座	テーマ別に様々なフィットネスツールを使用するなどしてレッスンをします。	館内ポスターまたは広報にて実施日をお知らせいたします	60分～ 75分	1～2 回	少人数 - 20人	トレーニング登録者	武道室 ほか	500円～1,000円	開催の1ヶ月前から先着順 電話または来館
2	トレーニング登録講座	トレーニングルームの利用方法(ルール・マナー)、登録証発行手続き、マシンの取扱いについて説明を行います。	「2020年度トレーニング登録講座日程表」をご覧ください(P56)実施月により日程が変更することがありますので、詳細は施設へお問い合わせください	60分	1回	8人- 20人	市内在住・在勤・在学、 茅ヶ崎市・寒川町在住の 中学生以上の方	会議室 トレーニング 室	大人500円 中学生200円	事前に電話または 来館にて予約
3	トレーニング登録講座 (60歳以上専用講座)	60歳以上の方専用の登録講座です。ゆったりとしたペースでトレーニングルームの利用方法(ルール・マナー)、登録証発行手続き、マシンの取扱いについて説明を行います。	第3月曜日 ※祝日の場合は別週の開催となります	90分	1回	10人	60歳以上の市内在住・在 勤・在学、茅ヶ崎市・寒 川町在住の方	会議室 トレーニング 室	大人500円	事前に電話または 来館にて予約
4	久しぶりに利用する方のための 安心登録講座	久しぶりにトレーニングを始めようと考えている方にもう1度マシンの使用方法を説明いたします。	随時 施設へ直接お問い合わせください	30分	1回	1人	過去に登録講座を受講している方	会議室 トレーニング 室	200円 入場料別	事前に電話または 来館にて予約
5	体成分測定・印刷	体脂肪率はもちろん腹部肥満率、筋肉量などあなたの体を細かく測定します!自分自身の体と見つめ合って、あなたの体に合った運動をしましょう!	通年 (第2・4月曜日を除く)	10分 程度	1回	-	トレーニング登録者	トレーニング 室	100円 入場料別	実施日時に直接来館 トレーニングルーム受付にて

★各施設のトレーニングルーム登録講座について★

トレーニングルームをご利用いただくには、登録講座（事前予約制）の受講が必要です。
登録講座申込は、3施設（秩父宮・鵜沼・秋葉台）どこでも承っております。※電話予約可能、受講の際に身分証提示（講座内容は、講義と実技になり、施設利用方法・登録証発行手続き・マシンの取扱い等についてとなります。）
トレーニングルームは藤沢市在住・在勤・在学、茅ヶ崎市及び寒川町在住の中学生以上の方がご利用いただけます。
登録講座を1度受講すれば、3施設のトレーニングルームを使用することができます。

【登録講座申込時間】8：30～21：00

【登録講座受講料】大人500円

中学生200円

【鵜沼運動施設】

※各教室とも、詳細については直接施設にお問い合わせください。(鵜沼運動施設事務所 0466-36-1607)
※「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。
※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は、申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

成人向け教室											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	オープン教室 スタジオプログラム	どなたでも参加できるスタジオプログラムをご用意いたしました。 ヨガやピラティス、エアロビクス、フラ、心身調整体操、筋力トレーニングなど、気軽に楽しめるプログラムを実施します。	月間予定表をご確認ください (前月25日前後に配布予定) 1日3回程度(午前・午後・夜)		45分	1回	20人～ 30人程度	トレーニング登録証をお持ちで当日トレーニングルームを利用される方(割引制度あり) 当日スタジオプログラムのみ参加の方(どなたでも参加できます)	2階 ロビー	300円 500円	実施日時に直接来館 ※当日朝8:30から1階受付カウンターで整理券を販売いたします。
2	ゆったりヨガ	呼吸に合わせて、ヨガの基本的な動きを中心に、ゆっくりと身体をほぐしていきます。リラックス&リフレッシュをしましょう。	5/12,19,26 6/2,9,16,23	火	10:45-11:45	7回	24人	18歳以上の方	2階 ロビー	5,600円	4/21(火) 9:30から先着順 電話または来館
3	姿勢改善・きれいな歩き方(春)	私たちの体調不良や疾病の原因は、体の歪みからくるものが非常に多いです。調整エクササイズで歪んだ体を正常な体に戻し、健康な体を手に入れましょう。	5/17,31 6/14,28	日	13:15-14:15	4回	20人	18歳以上の方	2階 ロビー	3,200円	4/19(日) 9:30から先着順 電話または来館
4	フィットネスフラ	下半身のトレーニングや脳の活性化に繋がながら、エクササイズとして行うフラです。ステップから楽しく踊りましょう。	5/22,29 6/5,12,19,26 7/3,10	金	11:30-12:30	8回	20人	18歳以上の方	2階 ロビー	6,400円	4/24(金) 9:30から先着順 電話または来館
5	マタニティヨガ	お腹の赤ちゃんと一緒に出産に向けて、体力作りをしながら赤ちゃんとの繋がりを感じましょう。ヨガを通して心と体を前向きにしていきます。	6/2,9,16,23,30 7/7	火	10:45-11:45	6回	10人	妊娠中の方で16週目以降で医師の許可がある方	会議室	4,800円	5/12(火) 9:30から先着順 電話または来館
6	深呼吸ヨガ	深い呼吸の心地よさを感じながら、シンプルな動きを繰り返し行い、身体のバランスを整えていきます。	9/29 10/6,13,20 11/10,17 12/1,8,15	火	10:45-11:45	9回	24人	18歳以上の方	2階 ロビー	7,200円	9/8(火) 9:30から先着順 電話または来館
7	朝活 トレーニング部	自体重とマシントレーニングをミックスさせた内容です。トレーニングのルーティンづくりまでアドバイスします。	10/1,5,8,15,19,22 11/2,5,12,16,19,26	月・木	8:15-9:00	12回	12人	18歳以上の方	トレーニング ルーム	9,600円	9/10(木) 9:30から先着順 電話または来館
8	姿勢改善・きれいな歩き方(秋)	私たちの体調不良や疾病の原因は、体の歪みからくるものが非常に多いです。調整エクササイズで歪んだ体を正常な体に戻し、健康な体を手に入れましょう。	10/4,18 11/1,15	日	13:15-14:15	4回	20人	18歳以上の方	2階 ロビー	3,200円	9/13(日) 9:30から先着順 電話または来館
9	ピラティス	呼吸と連動したゆっくりとした動きを行い、体幹やインナーマッスルを使い、背骨の柔軟性や筋力強化をするエクササイズです。簡単な動きですので、初めての方でも安心してご参加いただけます。	1/19,26 2/2,9,16 3/2,9,16	火	10:45-11:45	8回	24人	18歳以上の方	2階 ロビー	6,400円	12/22(火) 9:30から先着順 電話または来館
10	POPピラティス	ロサンゼルス発祥の今注目のエクササイズです。ピラティスの動きを基本とし、音楽に合わせて踊るようにエクササイズをします。	2/3,10,17,24 3/3,10,17,24	水	11:30-12:30	8回	20人	18歳以上の方	2階 ロビー	6,400円	1/13(水) 9:30から先着順 電話または来館

(鵜沼運動施設事務所)

※各教室とも、詳細については直接施設にお問い合わせください。(鵜沼運動施設事務所 0466-36-1607)

※「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。

※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は、申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

幼児・小学生向け教室											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	スキルアップ！ベースボール 5・6年	野球経験者を対象としたスキルアップ教室です。「走・攻・守」のスキルアップを目的とした練習を行います。	5/12,19,26 6/2,9,16,23 (予備日6/30 7/7)	火	16:15-17:45	7回	16人	市内在住・在学の 小学5～6年生 (野球経験のある方)	野球場	6,300円	申込受付4/11～20来館 公開抽選4/21(火) 14:00から随時行います
2	エンジョイ！ベースボール 3・4年	初心者を対象とした野球教室です。基礎練習を取り入れ、スキルアップを目指します。野球好きの少年少女集まれ！	5/14,21,28 6/4,11,18,25 (予備日7/2,9)	木	16:15-17:30	7回	20人	市内在住・在学の 小学3～4年生	野球場	6,300円	
3	幼児たいそう 年長	様々な運動体験が運動能力アップにつながります。芝生の上で思いっきり体を動かしましょう。跳び箱や鉄棒にも挑戦します。	5/13,20,27 6/3,10,17 (予備日6/24 7/8)	水	15:30-16:30	6回	24人	市内在住・在園の年長児 (H26.4.2～H27.4.1生れ)	野球場	5,400円	
4	エンジョイ！夏休み 1・2年	テーマはエンジョイ♪ ドッチビー、リレー、大縄跳び等の遊びを通じて、運動の基礎となる「走る・跳ぶ・投げる」の動きを習得して、運動能力をアップしよう！	7/28,29,30,31 (予備日8/3,4)	火・水 木・金	7:50-9:10	4回	24人	市内在住・在学の 小学1～2年生	野球場	3,600円	申込受付7/4～7/12来館 公開抽選7/14(火) 14:00から随時行います
5	エンジョイ！夏休み 3・4年		7/28,29,30,31 (予備日8/3,4)	火・水 木・金	9:40-11:00	4回	24人	市内在住・在学の 小学3～4年生	野球場	3,600円	
6	短距離走 1・2年 ※就学援助対象教室 (P1参照)	速く走るための方法を知っていますか？ 今より速く走るためのコツを教えます。 正しい走り方を覚えてゴールを駆け抜けよう。	8/17,18,19 (予備日8/20,21)	月 火 水	17:00-18:15	3回	32人	市内在住・在学の 小学1～2年生	野球場	2,700円 ※就学援助受給世帯 900円	申込受付7/23～8/3来館 公開抽選8/4(火)14:00
7	短距離走 3～6年 ※就学援助対象教室 (P1参照)		8/25,26,27 (予備日8/28,31)	火 水 木	17:00-18:30	3回	32人	市内在住・在学の 小学3～6年生	野球場	2,700円 ※就学援助受給世帯 900円	
8	幼児たいそう 年中	様々な運動体験が運動能力アップにつながります。芝生の上で思いっきり体を動かしましょう。跳び箱や鉄棒にも挑戦します。	9/9,16,23,30 10/7,14 (予備日10/21,28 11/4)	水	15:00-16:00	6回	20人	市内在住・在園の年中児 (H27.4.2～H28.4.1生れ)	野球場	5,400円	申込受付8/15～23来館 公開抽選8/25(火)14:00
9	エンジョイ！ベースボール 1・2年	初心者を対象とした楽しみながら進める野球教室です。野球が好きな少年少女集まれ！	9/11,18,25 10/2,9,16 (予備日10/23,30 11/6)	金	15:45-16:45	6回	20人	市内在住・在学の 小学1～2年生	野球場	5,400円	
10	幼児たいそう 年少①	様々な運動体験が運動能力アップにつながります。ボール遊びなどを通じて楽しみながら体を動かしましょう。跳び箱や鉄棒にも挑戦します。 集団行動が初めてのお子さんも安心して参加いただけます。	1/20,27 2/3,10,17	水	15:50-16:50	5回	12人	市内在住・在園の年少児 (H28.4.2～H29.4.1生れ)	2階 ロビー	4,500円	申込受付12/18～25来館 公開抽選12/26(土)14:00
11	幼児たいそう 年少②		2/24 3/3,10,17,24	水	15:50-16:50	5回	12人		2階 ロビー	4,500円	申込受付1/30～2/9来館 2/8(月)休館 公開抽選2/10(水)14:00

(鵜沼運動施設事務所)

※各教室とも、詳細については直接施設にお問い合わせください。(鵜沼運動施設事務所 0466-36-1607)
※「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。
※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は、申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

親子・お子様同伴教室											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	親子たいそう①	芝生の上で思いっきり体を動かしましょう。親子でのスキンシップを交えながら、ボールやマット運動、平均台、鉄棒などにも挑戦します。	5/13,20,27 6/3,10,17 (予備日6/24 7/1,8)	水	9:45-10:45	6回	15組	市内在住のH28.4.2～H30.4.1生れの方と保護者	野球場	4,800円	4/22(水) 9:30から先着順 電話または来館
2	お母さんのためのヨガ（春）	毎日頑張っているお母さんのための子育て応援教室です。お子様連れで参加できます。ヨガの深い呼吸で心も体も緩め、リフレッシュしましょう。	5/13,27 6/10,24 7/8,22	水	10:45-11:45	6回	10人	子育て中のお母さん、お子さま同伴の方の参加を了承される方（託児場所なし）	会議室	4,800円	4/22(水) 9:30から先着順 電話または来館
3	親子たいそう②	芝生の上で思いっきり体を動かしましょう。親子でのスキンシップを交えながら、ボールやマット運動、平均台、鉄棒などにも挑戦します。	9/9,16,23,30 10/7,14 (予備日10/21,28 11/4)	水	9:45-10:45	6回	15組	市内在住のH28.4.2～H30.4.1生れの方と保護者	野球場	4,800円	8/19(水) 9:30から先着順 電話または来館
4	赤ちゃんがごきげんになる！ ベビーヨガ	赤ちゃんの時期の体操は、体の土台作りとなり、脳と身体の発育を促します。親子の楽しいふれあいの時間は、母子ともにリラックスできます。おうち遊びもぐんと楽しくなりますよ。	10/6,20 11/10,17 12/1,15	火	10:45-11:45	6回	10組	生後3ヵ月程度～1歳程度（1人歩きがまだできない）までの赤ちゃんとその保護者	会議室	4,800円	9/15(火) 9:30から先着順 電話または来館
5	お母さんのためのピラティス	毎日頑張っているお母さんのための子育て応援教室です。体の要でもある骨盤を整えるとホルモンバランスも整います。体をリセットさせましょう。	10/9,23 11/6,20 12/4,18	金	10:45-11:45	6回	10人	子育て中のお母さん、お子さま同伴の方の参加を了承される方（託児場所なし）	会議室	4,800円	9/18(金) 9:30から先着順 電話または来館
6	お母さんのためのヨガ（冬）	毎日頑張っているお母さんのための子育て応援教室です。お子様連れで参加できます。ヨガの深い呼吸で心も体も緩め、リフレッシュしましょう。	1/13,27 2/10,24 3/10,24	水	10:45-11:45	6回	10人	子育て中のお母さん、お子さま同伴の方の参加を了承される方（託児場所なし）	会議室	4,800円	12/18(金) 9:30から先着順 電話または来館

(鵜沼運動施設事務所)

※各教室とも、詳細については直接施設にお問い合わせください。(鵜沼運動施設事務所 0466-36-1607)
※「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。
※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は、申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

障がい者向け教室											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	障がい者ふれあいテニス (開放)	金曜日と土曜日にテニスコートを開放いたします。申し込みは不要ですので、直接テニスコートまでお越しください。 みんなで楽しくプレーしましょう。	7/17 8/8,21 9/12,18 10/10,16 11/14,20 12/12,18 1/9,15 2/13,19 3/13,19	金・土	9:30-11:30	17回	一	障がいのある方	八部公園 テニスコート 人工芝コート	無料	直接テニスコートへお越しください。
2	障がい者ふれあいテニス (教室)	スポーツを通じて身体機能の活性化を図るテニス教室です。テニスが初めての方でも楽しみながら参加できます。	4/18 5/9,16 6/6,13,20 (予備日 6/27 7/4)	土	9:30-11:15	6回	15人	障がいのある方	八部公園 テニスコート (人工芝)	3,600円	4/1(水) 9:30から先着順 電話または来館
3	障がい者ふれあいグループスイム	障がいのある方を対象とした水泳教室です。可動範囲を考えながら、初心者から中級者くらいの方までが楽しく参加できる内容です。月ごと、1回から申し込みが可能なため、いつでも気軽に参加できます。	4/17,24 5/8,15,22,29 6/5,12,19,26 10/9,16,23 11/6,13,20,27 12/4,11,18,25 1/15,22,29 2/5,19,26 3/5,12,19	金 予約制	18:00-19:00	1回	10人	障がいのある方	プール	600円	【先着順】 毎月第3金曜日から翌月分を受付 (日程が前後する場合あり) 電話受付13:00から

■鵜沼運動施設(トレーニングルームほか)

トレーニング登録者対象教室										
No	教室名	教室内容等	実施日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	トレーニング登録講座(専用) ※参加人数により 併用に変更する場合あり (日曜)	トレーニングルームの利用方法（ルール・マナー）、登録証発行手続き、マシンの取扱いについて説明を行います。	毎月 日曜日 2回 詳細は施設へお問い合わせください	60分	1回	30人	市内在住・在勤・在学、 茅ヶ崎市・寒川町在住の 中学生以上の方	会議室 トレーニングルーム	大人 500円 中学生 200円	事前に電話または 来館にて予約
	トレーニング登録講座(併用) ※個人利用との併用になります		毎月 平日 7回 詳細は施設へお問い合わせください	60分	1回	12人				
2	パーソナルトレーニング	マンツーマンで指導をさせていただきます。実施前にはカウンセリングを行い、お客様の体の状態やニーズをしっかりと把握してからトレーニングを行います。	通年(予約制)	60分 程度	1回	1人	トレーニング登録者			2,000円
3	体成分測定・印刷	体脂肪率はもちろん腹部肥満率、筋肉量などあなたの体を細かく測定します！自分自身の体と見つめ合って、あなたの体に合った運動をしましょう！	通年（随時受付）	10分 程度	1回	1人	トレーニング登録者		100円 入場料別	実施日時に直接来館 トレーニングルーム受付にて

【八部公園プール】

※各教室とも、詳細については直接施設にお問い合わせください。(鵜沼運動施設事務所 0466-36-1607)
※「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。
※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は、申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

個人スイムレッスン											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	個人スイムレッスン	水慣れから4種泳法、水中運動までマンツーマンでお客様のご要望にお応えします。 ※障がいのある方も気軽にお申し出ください。	通年 (7・8・9月除く)	予約制	45分	1回	1人	どなたでも参加できます	プール	2,000円	【先着順】 毎月28日から翌月分を受付 (日程が前後する場合あり) 来館受付8:30から 電話受付19:30から

成人向け教室											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	おとなグループレッスン	クロールや背泳ぎを中心とした教室です。健康増進のため！スキルアップのため！水泳仲間をつくって一緒に練習してみませんか？	4/9,16,23 5/14,21,28 6/4,11,18,25 10/8,15,22 11/5,12,19,26 12/3,10,17,24 1/14,21,28 2/4,18,25 3/4,11,18	木 予約制	11:20-12:30	1回	18人	18歳以上の方	プール	1,000円	【先着順】 毎月第3木曜日から翌月分を受付 (日程が変更する場合あり) 来館受付10:30から 電話受付14:00から
2	ステップアップ水泳①	泳力にあわせてグループ分けをします。クロールや背泳ぎの練習を基本とし、平泳ぎやバタフライにも挑戦する教室です。	4/14,21 5/12,19,26 6/2,9,16,23	火	13:50-15:00	9回	24人	18歳以上の方（クロールで25m以上泳げる方）	プール	8,100円	申込受付3/25～3/31来館 公開抽選4/2(木) 各教室10:00から順次行います
3	らくらく健康体操① 水曜	陸上でストレッチや筋力トレーニングを行い、筋力や柔軟性を向上させ、プールでは水の特性を活用しさらに柔軟性向上、関節可動域の向上を目指し健康の増進を図ります。簡単にできる動作なので毎日運動をして健康な体を手に入れましょう！	4/15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24	水	10:30-12:00	9回	24人	18歳以上の方	2階ロビー プール	8,100円	
4	らくらく健康体操① 金曜		4/24 5/8,15,22,29 6/5,12,19,26	金	10:30-12:00	9回	24人		2階ロビー プール	8,100円	
5	ナイター水泳①	クロールからバタフライまで泳力にあわせて練習します。運動不足を解消したい方や、汗を流してリフレッシュしたい方におすすめです！	4/15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24	水	19:00-20:15	9回	24人	18歳以上の方	プール	8,100円	
6	初級水泳①	初めてプールに来る方から息継ぎがうまくできない方まで、水泳を一から丁寧に指導します！クロール25m完泳に挑戦しましょう！	4/24 5/8,15,22,29 6/5,12,19,26	金	12:50-14:00	9回	24人	18歳以上の方	プール	8,100円	
7	ステップアップ水泳②	泳力に合わせてグループ分けをし、ステップアップを目指します。クロールや背泳ぎの練習を基本とし、平泳ぎやバタフライにも挑戦する教室です。	10/6,13,20 11/10,17 12/1,8,15,22	火	13:50-15:00	9回	24人	18歳以上の方（クロールで25m以上泳げる方）	プール	8,100円	申込受付9/15～20来館 公開抽選9/24(木) 各教室10:00から順次行います

(八部公園プール)

※各教室とも、詳細については直接施設にお問い合わせください。(鵜沼運動施設事務所 0466-36-1607)

※「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。

※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は、申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

成人向け教室											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
8	らくらく健康体操② 水曜	陸上でストレッチや筋力トレーニングを行い、筋力や柔軟性を向上させ、プールでは水の特性を活用しさらに柔軟性向上、関節可動域の向上を目指し健康の増進を図ります。簡単にできる動作なので毎日運動をして健康な体を手に入れましょう！	10/7,14,21 11/11,18,25 12/2,9,16	水	10:30-12:00	9回	24人	18歳以上の方	2階ロビー プール	8,100円	申込受付9/15～20来館 公開抽選9/24(木) 各教室10:00から順次行います
10	らくらく健康体操② 金曜		10/9,16,23 11/6,13,20,27 12/4,11	金	10:30-12:00	9回	24人	18歳以上の方	2階ロビー プール	8,100円	
11	ナイター水泳②	クロールからバタフライまで泳力にあわせて練習します。運動不足を解消したい方や、汗を流してリフレッシュしたい方におすすめです！	10/7,14,21 11/11,18,25 12/2,9,16	水	19:00-20:15	9回	24人	18歳以上の方	プール	8,100円	
12	初級水泳②	初めてプールに来る方から息継ぎがうまくできない方まで、水泳を一から丁寧に指導します！クロール25m完泳に挑戦しましょう！	10/9,16,23 11/6,13,20,27 12/4,11	金	12:50-14:00	9回	24人	18歳以上の方	プール	8,100円	
13	ステップアップ水泳③	泳力に合わせてグループ分けをし、ステップアップを目指します。クロールや背泳ぎの練習を基本とし、平泳ぎやバタフライにも挑戦する教室です。	1/19,26 2/2,9,16 3/2,9,16,23	火	13:50-15:00	9回	24人	18歳以上の方（クロールで25m以上泳げる方）	プール	8,100円	申込受付12/15～20来館 公開抽選12/22(火) 各教室10:00から順次行います
14	らくらく健康体操③ 水曜	陸上でストレッチや筋力トレーニングを行い、筋力や柔軟性を向上させ、プールでは水の特性を活用しさらに柔軟性向上、関節可動域の向上を目指し健康の増進を図ります。簡単にできる動作なので毎日運動をして健康な体を手に入れましょう！	1/13,20,27 2/3,10,17 3/3,10,17	水	10:30-12:00	9回	24人	18歳以上の方	2階ロビー プール	8,100円	
15	らくらく健康体操③ 金曜		1/15,22,29 2/5,19,26 3/5,12,19	金	10:30-12:00	9回	24人		2階ロビー プール	8,100円	
16	ナイター水泳③	クロールからバタフライまで泳力にあわせて練習します。運動不足を解消したい方や、汗を流してリフレッシュしたい方におすすめです！	1/13,20,27 2/3,10,17 3/3,10,17	水	19:00-20:15	9回	24人	18歳以上の方	プール	8,100円	
17	初級水泳③	初めてプールに来る方から息継ぎがうまくできない方まで、水泳を一から丁寧に指導します！クロール25m完泳に挑戦しましょう！	1/15,22,29 2/5,19,26 3/5,12,19	金	12:50-14:00	9回	24人	18歳以上の方	プール	8,100円	

(八部公園プール)

※各教室とも、詳細については直接施設にお問い合わせください。(鵜沼運動施設事務所 0466-36-1607)
※「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。
※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は、申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

子ども向け教室											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	こどもグループレッスン クロールマスター編	クロールで25m完泳を目指します。 よりきれいに泳げるように頑張ろう！ 進み具合によっては背泳ぎもチャレンジ します！	4/8,15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24 10/7,14,21 11/11,18,25 12/2,9,16,23 1/13,20,27 2/3,10,17 3/3,10,17,24	水 予約制	17:00- 18:00	1回	24人	小学生(呼吸付きクロールで 15m以上泳げる方)	プール	1,000円	【先着順】 毎月20日から翌月分を受付 (日程が前後する場合あり) 来館受付8:30から 電話受付19:30から
2	こどもグループレッスン 息継ぎマスター編	反復練習を多く取り入れ、クロールの息 継ぎ習得を目指します。	4/17,24 5/8,15,22,29 6/5,12,19,26 10/9,16,23 11/6,13,20,27 12/4,11,18,25 1/15,22,29 2/5,19,26 3/5,12,19	金 予約制	17:00- 18:00	1回	24人	小学生(面かぶりクロールで 10m以上泳げる方)	プール	1,000円	
3	未就学スイム 火曜①	初めての水泳教室は『八部公園』から！ 水慣れを中心に水泳の楽しさを指導して いきます！ 上達させるのはいつも楽しく優しい・時 に厳しいコーチたち！ 『つぎはいつ？あと何回練習できる？』 と子どもから思われるような教室にしてい きます。 子どもが頑張っている姿を少し遠くから 見てみてください！	4/14,21 5/12,19,26 6/2,9,16,23	火	16:00- 17:00	9回	15人	市内在住・在園の 年中児・年長児 (H26.4.2～H28.4.1生れ)	プール	9,000円	申込受付3/31～4/5来館 公開抽選4/7(火) 各教室10:00から順次行います
4	未就学スイム 水曜①		4/15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24	水	16:00- 17:00	9回	15人		プール	9,000円	
5	未就学スイム 木曜①		4/16,23 5/14,21,28 6/4,11,18,25	木	16:00- 17:00	9回	15人		プール	9,000円	
6	未就学スイム 金曜①		4/24 5/8,15,22,29 6/5,12,19,26	金	16:00- 17:00	9回	15人		プール	9,000円	
7	初級こどもスイム 火曜①	初めての水泳教室は八部から！ 泳力別に班分けをして練習していきます！ 水慣れ～バタ足、面かぶりクロールを中 心に練習をしていきます！ クロール習得を目指し、みんなと一緒に 練習しよう！	4/14,21 5/12,19,26 6/2,9,16,23	火	17:00- 18:00	9回	28人	市内在住・在学の小学生	プール	9,000円	
8	初級こどもスイム 木曜①		4/16,23 5/14,21,28 6/4,11,18,25	木	17:00- 18:00	9回	28人	市内在住・在学の小学生	プール	9,000円	

(八部公園プール)

※各教室とも、詳細については直接施設にお問い合わせください。(鵜沼運動施設事務所 0466-36-1607)
※「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。
※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は、申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

子ども向け教室											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
9	泳力認定こどもスイム①	各種泳法を習得し、毎年8月と3月に行われる『泳力認定進級テスト』の進級を目指します。	4/14,21 5/12,19,26 6/2,9,16,23	火	18:00-19:00	9回	24人	泳力認定進級テストで10級以上を取得されている小・中学生	プール	9,000円	申込受付3/31～4/5来館 公開抽選4/7(火) 各教室10:00から順次行います
10	泳力認定こどもスイム 上級クラス①	各種泳法を習得し、毎年8月と3月に行われる『泳力認定進級テスト』の6～1級・段の取得を目指します。	4/16,23 5/14,21,28 6/4,11,18,25	木	18:00-19:00	9回	24人	泳力認定進級テストで9級以上を取得されている小・中学生	プール	9,000円	
11	夏休み！ 早起きこどもスイム①	夏だぜ！！ 夏と言ったらプール！ 夏休みも規則正しい生活を！ 早起きして、八部で水泳教室！	8/3,4,5,6,7	月・火 水・木 金	7:30-9:00	5回	100人	市内在住・在学の小学生	プール	5,000円	申込受付7/14～19来館 公開抽選7/20(月) 各教室10:00から順次行います
12	夏休み！ 早起きこどもスイム②	少人数のクラス制で上達も早い！ 『八部公園プール』で楽しい夏の思い出をつくろう！	8/17,18,19,20,21	月・火 水・木 金	7:30-9:00	5回	100人		プール	5,000円	
13	未就学スイム 火曜②	主役は子ども！ 応援するのは家族のみなさん！ 上達させるのはいつも優しく・時に厳しいコーチたち！ 水慣れを中心に楽しく練習します。 『つぎはいつ？あと何回練習できる？』と子どもから思われるような教室にしていきます。 子どもが頑張っている姿を少し遠くから見てください！	10/6,13,20 11/10,17 12/1,8,15,22	火	16:00-17:00	9回	15人	市内在住・在園の 年中児・年長児 (H26.4.2～H28.4.1生れ)	プール	9,000円	申込受付9/8～13来館 公開抽選9/15(火) 各教室10:00から順次行います
14	未就学スイム 水曜②		10/7,14,21 11/11,18,25 12/2,9,16	水	16:00-17:00	9回	15人		プール	9,000円	
15	未就学スイム 木曜②		10/8,15,22 11/5,12,19,26 12/3,10	木	16:00-17:00	9回	15人		プール	9,000円	
16	未就学スイム 金曜②		10/9,16,23 11/6,13,20,27 12/4,11	金	16:00-17:00	9回	15人		プール	9,000円	
17	初級こどもスイム 火曜②	初めての水泳教室は八部から！ 泳力別に班分けをして練習していきます！ 水慣れ～パタ足、面かぶりクロールを中心に練習をしていきます！ クロール習得を目指し、みんなと一緒に練習しよう！	10/6,13,20 11/10,17 12/1,8,15,22	火	17:00-18:00	9回	28人	市内在住・在学の小学生	プール	9,000円	
18	初級こどもスイム 木曜②		10/8,15,22 11/5,12,19,26 12/3,10	木	17:00-18:00	9回	28人	市内在住・在学の小学生	プール	9,000円	

(八部公園プール)

※各教室とも、詳細については直接施設にお問い合わせください。(鵜沼運動施設事務所 0466-36-1607)
※「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。
※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は、申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

子ども向け教室											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
19	泳力認定こどもスイム②	各種泳法を習得し、毎年8月と3月に行われる『泳力認定進級テスト』の進級を目指します。	10/6,13,20 11/10,17 12/1,8,15,22	火	18:00-19:00	9回	24人	泳力認定進級テストで10級以上を取得されている小・中学生	プール	9,000円	申込受付9/8～13来館 公開抽選9/15(火) 各教室10:00から順次行います
20	泳力認定こどもスイム 上級クラス②	各種泳法を習得し、毎年8月と3月に行われる『泳力認定進級テスト』の6～1級・段の取得を目指します。	10/8,15,22 11/5,12,19,26 12/3,10	木	18:00-19:00	9回	24人	泳力認定進級テストで9級以上を取得されている小・中学生	プール	9,000円	
21	カヌー教室①	引地川でカヌーに乗ろう！ カヌーに乗るのが初めてでも大丈夫！ コーチが優しく初めから教えてくれます！	10/17,24,31 11/7	土	9：30-10：30	4回	10人	市内在住・在学の小学生	引地川 (作橋周辺)	6,000円	申込受付9/29～10/4来館 公開抽選10/6(火) 各教室10:00から順次行います
22	カヌー教室②	誰でもカヌーに乗れるようになります！ みんなでカヌーに乗って遊ぼう！	10/17,24,31 11/7	土	11：00-12：00	4回	10人	市内在住・在学の小学生	引地川 (作橋周辺)	6,000円	
23	未就学スイム 火曜③	主役は子ども！ 応援するのは家族のみなさん！ 上達させるのはいつも優しく・時に厳しいコーチたち！ 水慣れを中心に楽しく練習します。 『つぎはいつ？あと何回練習できる？』と子どもから思われるような教室にしていきます。 子どもが頑張っている姿を少し遠くから見てみてください！	1/19,26 2/2,9,16 3/2,9,16,23	火	16:00-17:00	9回	15人	市内在住・在園の 年中児・年長児 (H26.4.2～H28.4.1生れ)	プール	9,000円	申込受付12/8～13来館 公開抽選12/15(火) 各教室10:00から順次行います
24	未就学スイム 水曜③		1/13,20,27 2/3,10,17 3/3,10,17	水	16:00-17:00	9回	15人		プール	9,000円	
25	未就学スイム 木曜③		1/14,21,28 2/4,18,25 3/4,11,18	木	16:00-17:00	9回	15人		プール	9,000円	
26	未就学スイム 金曜③		1/15,22,29 2/5,19,26 3/5,12,19	金	16:00-17:00	9回	15人		プール	9,000円	
27	初級こどもスイム 火曜③ ※就学援助対象教室（P1参照）	初めての水泳教室は八部から！ 泳力別に班分けをして練習していきます！ 水慣れ～パタ足、面かぶりクロールを中心に練習をしていきます！ クロール習得を目指し、みんなと一緒に練習しよう！	1/19,26 2/2,9,16 3/2,9,16,23	火	17:00-18:00	9回	28人	市内在住・在学の小学生	プール	9,000円 ※就学援助受給世帯 3,000円	
28	初級こどもスイム 木曜③ ※就学援助対象教室（P1参照）		1/14,21,28 2/4,18,25 3/4,11,18	木	17:00-18:00	9回	28人	市内在住・在学の小学生	プール	9,000円 ※就学援助受給世帯 3,000円	
29	泳力認定こどもスイム③	各種泳法を習得し、毎年8月と3月に行われる『泳力認定進級テスト』の進級を目指します。	1/19,26 2/2,9,16 3/2,9,16,23	火	18:00-19:00	9回	24人	泳力認定進級テストで10級以上を取得されている小・中学生	プール	9,000円	
30	泳力認定こどもスイム 上級クラス③	各種泳法を習得し、毎年8月と3月に行われる『泳力認定進級テスト』の6～1級・段の取得を目指します。	1/14,21,28 2/4,18,25 3/4,11,18	木	18:00-19:00	9回	24人	泳力認定進級テストで9級以上を取得されている小・中学生	プール	9,000円	

【秋葉台文化体育館】

※ 各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秋葉台文化体育館・・・0466-88-1111)
※ 「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。
※ 対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たなかった場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

オープン教室														
No	教室名	教室内容等	実施日				曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	オープン教室 バランスヨガ ～月曜クラス～	ヨガのポーズを行うことで、体幹部のインナーマッスルが刺激され、全身の活性化につながります。前屈・後屈・側屈・ねじり・バランスなど、様々なポーズを行うことで相乗効果が期待できます！	4/6,13,27 5/11,25 6/1,8,22,29				月	9:30-10:45	1回	40人	どなたでも参加できます	第2体育室	400円	申込不要 実施日時に直接来館
2	オープン教室 ペルビックヨガ ～月曜クラス～	ヨガのアーサナや調整法を用いて身体の要である骨盤を中心に全身の調整を行います。腰痛、首こり肩こり、脚のむくみ等を改善し、全身のバランスを整える効果が期待できます。	4月	6,13,27	10月	5,12,26	月	13:30-14:45	1回	30人	どなたでも参加できます	第3体育室	400円	申込不要 実施日時に直接来館
		5月	11,25	11月	2,9,30									
		6月	1,8,22,29	12月	7,14									
		7月	6,13	1月	25									
		8月			2月	1,8,22								
		9月			7,14,28	3月	1,8,22,29							
3	オープン教室 ボディシェイプ ～火曜クラス～	3ヶ月毎にテーマを決めて有酸素運動と筋力トレーニングを行います。脂肪燃焼だけでなく、持久力の向上も目的としたクラスです。（4月、7月、10月、1月で実施内容が変更になります）	4月	7,14,21,28	10月	6,13,20,27	火	9:45-10:45	1回	50人	どなたでも参加できます	第2体育室	400円	申込不要 実施日時に直接来館
		5月	12,19,26	11月	10,17,24									
		6月	2,9,16,23,30	12月	1,8,15,22									
		7月	7,14,21,28	1月	5,12,19,26									
		8月	4,18,25	2月	2,9,16									
		9月	1,8,15,29	3月	2,9,16,23,30									
4	オープン教室 ピラティス	秩父宮で大人気教室を秋葉台でもやります！ 全身をバランス良く動かし、体の奥にあるインナーマッスルを整えていきます。 基礎体力の向上と美しい姿勢づくりを目的とした教室です。	4月	7,14,21,28	10月	6,13,20,27	火	13:30-14:45	1回	30人	どなたでも参加できます	第3体育室	400円	申込不要 実施日時に直接来館
		5月	12,19,26	11月	10,17,24									
		6月	2,9,16,23,30	12月	1,8,15,22									
		7月	7,14,21,28	1月	5,12,19,26									
		8月	4,18,25	2月	2,9,16									
		9月	1,8,15,29	3月	2,9,16,23,30									
5	オープン教室 ボディシェイプ ～水曜クラス～	《大人気教室！》エアロビクス世界大会で入賞した専門講師によるストレッチ・エアロビクス・筋力トレーニングをバランスよく行うクラスです。短時間でたくさん汗をかきたい方にオススメです。	4月	1,8,15,22	10月	7,14,21,28	水	9:30-10:45	1回	50人	どなたでも参加できます	第2体育室	400円	申込不要 実施日時に直接来館
		5月	13,20,27	11月	4,11,18,25									
		6月	3,10,17,24	12月	2,9,16,23									
		7月	1,8,15,22,29	1月	6,13,20,27									
		8月			2月	3,10,17,24								
		9月			2,9,16,30	3月								
6	オープン教室 ボディシェイプ ～3月限定クラス～	3月限定で実施する「シェイプアップ」を目的としたクラスです。実施内容の詳細は施設にお問合せください。	3/3,10,17,24,31				水	9:30-10:45	1回	50人	どなたでも参加できます	第2体育室	400円	申込不要 実施日時に直接来館

(秋葉台文化体育館)

※ 各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秋葉台文化体育館・・・0466-88-1111)
※ 「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。
※ 対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たなかった場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

オープン教室														
No	教室名	教室内容等	実施日				曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
7	オープン教室 バランスヨガ ～土曜クラス～	勤労者の方歓迎！ヨガのポーズを行うことで、体幹部のインナーマッスルが刺激され、全身の活性化につながります。前屈・後屈・側屈・ねじり・バランスなど、様々なポーズを行うことで相乗効果が期待できます！	4月	4,18,25	10月	3,10,17,24,31	土	10:00-11:00	1回	30人	どなたでも参加できます	第3体育室	400円	申込不要 実施日時に直接来館
			5月	9,16,23	11月	7,14,21,28								
			6月	6,13,20,27	12月	5,12,19,26								
			7月	4,11,18,25	1月	9,16,23,30								
			8月	1,22	2月	6,13,20,27								
			9月	5,12,19	3月	13,20								
8	オープン教室 エンジョイエアロ	音楽に合わせて楽しく体を動かして脂肪燃焼・ストレス発散を目的としたクラスです。運動強度・難易度は少しずつアップさせていきますので、初心者の方でも安心してご参加いただけます。	4月	4,18,25	10月	3,10,17,24,31	土	11:15-12:15	1回	30人	どなたでも参加できます	第3体育室	400円	申込不要 実施日時に直接来館
			5月	9,16,23	11月	7,14,21,28								
			6月	6,13,20,27	12月	5,12,19,26								
			7月	4,11,18,25	1月	9,16,23,30								
			8月	1,22	2月	6,13,20,27								
			9月	5,12,19	3月	13,20								

成人向け教室												
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所	
1	お母さんのためのヨガ① (託児なし)	お子さま連れで参加できるヨガ教室です。ヨガの運動効果だけでなくストレス発散をしたいという方にもオススメです。(託児なし)	4/17,24 5/15,29 6/12,26 7/3,10	金	11:15-12:30	8回	30人	子育て中のお母さん、 お子さま同伴の方の参加 を了承される方	第3体育室	6,400円	4/3(金) 13:30から先着順 電話受付	
2	ピラティス(初中級)	呼吸法や姿勢の基本を意識しながらしなやかな体づくりを行います。トリニティやピラティスパール等を使用します。	5/7,14,21,28 6/4,11,18,25	木	9:45-10:45	8回	30人	18歳以上の方	第3体育室	6,400円	4/23(木) 13:30から先着順 電話受付	
3	フラダンス	新しいことを始めるならコレ！南国生まれのエクササイズでシェイプアップ&ストレス解消！初心者の方でも安心してご参加いただけます。	5/13,20,27 6/3,10,17,24 7/1(予備日7/8)	水	13:30-15:00	8回	20人	18歳以上の方	第3体育室	6,400円	4/27(月) 13:30から先着順 電話受付	
4	ポップピラティス	「音楽とピラティス」を融合させたトータルボディワークアウト！ピラティスの基礎を残しつつエネルギーにおこなうグループエクササイズです。	7/2	木	9:45-10:45	1回	30人	18歳以上の方	第3体育室	800円	6/18(木) 13:30から先着順 電話受付	
5	アンチエイジング美ヨガ	「アンチエイジング」効果が期待できるヨガ！本教室ではアーサナだけでなく、フェイスヨガ等も取り入れた内容で行います。	10/1,8,15,22 11/5,19,26 12/3(予備日12/10)	木	9:45-10:45	8回	30人	18歳以上の方	第3体育室	6,400円	9/17(木) 11:00から先着順 電話受付	
6	はじめての卓球	基礎から教える卓球教室です。基本技術の習得はもちろん、ラリーやゲームにもチャレンジしていきます！	10/1,8,15,22,29 11/5,12,19	木	13:00-15:00	8回	20人	18歳以上の方	第2体育室	6,400円	9/17(木) 13:30から先着順 電話受付	
7	お母さんのためのヨガ② (託児なし)	お子さま連れで参加できるヨガ教室です。ヨガの運動効果だけでなくストレス発散をしたいという方にもオススメです。(託児なし)	10/2,9,23 11/6,13,27 12/4,11	金	11:15-12:30	8回	30人	子育て中のお母さん、 お子さま同伴の方の参加 を了承される方	第3体育室	6,400円	9/18(金) 13:30から先着順 電話受付	
8	バドミントン	基礎から教えるバドミントン教室です。基本技術の習得はもちろん、ラリーやゲームにもチャレンジしていきます！	10/6,13,20,27 11/10,17,24 12/1	火	9:00-11:00	8回	30人	18歳以上の方	第1体育室	6,400円	9/22(火) 13:30から先着順 電話受付	

(秋葉台文化体育館)

※ 各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秋葉台文化体育館・・・0466-88-1111)
※ 「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。
※ 対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たなかった場合は申込受付期間後、市外の方も申込みいただくことができます。

成人向け教室											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
9	トータルボディエクササイズ	専門講師によるオリジナルエクササイズ（ピラティス・ヨガ・コンディショニング系エクササイズ）で背すじが伸びた美しい姿勢が身につきます。	1/14,21,28 2/4,18,25 3/4,11（予備日3/18）	木	9:45-10:45	8回	30人	18歳以上の方	第3体育室	6,400円	12/16(水) 13:30から先着順 電話受付
10	やさしいヨガ	ヨガのもたらす身体効果だけではなく、精神バランスも整えることを目的とした教室です。初心者の方でも安心してご参加いただけます。	1/15,22,29 2/5 3/5,12,19	金	11:15-12:30	7回	30人	18歳以上の方	第3体育室	5,600円	12/18(金) 13:30から先着順 電話受付

子ども向け教室											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	年長うんどう①	様々な基本運動を経験することで運動神経の発達を促します。マット・跳び箱・平均台といった道具を使いながら総合的な能力も高めます。	5/7,14,21,28 6/4,11,18,25	木	15:30-16:30	8回	20人	市内在住・在園の年長児（H26.4.2～H27.4.1生れ）	第1体育室	7,200円	4/23(木) 13:30から先着順 電話受付
2	小学生かけっこ（1～2年生）	運動の基本である「走る」動作を通じて、運動への適応能力を身に付けます。コーディネーショントレーニングを交えながら楽しく行う教室です。	6/4,11,18,25	木	17:00-18:00	4回	30人	市内在住・在学の小学1～2年生	第1体育室	3,600円	申込受付5/7～5/13来館 公開抽選5/14(木)11:00
3	小学生 スポーツクライミング体験① （3～4年生）	前半は高さ3.5mの移動式ボルダリング壁を登り、クライミングの基本が体験できます。後半は高さ8mの垂直壁をリードクライミングにも挑戦します。	6/6,13,27	土	10:00-12:00	3回	20人	市内在住・在学の小学3～4年生	1階ロビー	2,700円	5/23(土) 11:00から先着順 電話受付
4	小学生 スポーツクライミング体験① （3～6年生）			土	13:00-15:00	3回	20人	市内在住・在学の小学3～6年生	1階ロビー	2,700円	5/23(土) 13:30から先着順 電話受付
5	夏休みトランポリン体験 （1～2年生）	普段なかなかチャレンジできないトランポリン！様々な空中動作を体験することで自然に全身運動・空中感覚が身につきます。	8/5,7,12,14	水・金	9:00-10:15	4回	24人	市内在住・在学の小学1～2年生	第1体育室	3,600円	申込受付7/9～7/15来館 公開抽選7/16(木)11:00
6	夏休みトランポリン体験 （3～6年生）			水・金	10:45-12:00	4回	24人	市内在住・在学の小学3～6年生	第1体育室	3,600円	
7	夏休み小学生かけっこ （3～6年生）	運動の基本である「走る」動作を通じて、運動への適応能力を身に付けます。コーディネーショントレーニングを交えながら楽しく行う教室です。	8/5,6,7	水・木・金	17:15-18:15	3回	30人	市内在住・在学の小学3～6年生	芝生広場 （第2体育室）	2,700円	申込受付7/9～7/15来館 公開抽選7/16(木)11:30
8	夏休み小学生跳び箱	跳び箱開脚跳びが跳べるように夏休みに集中して特訓！ポイントを覚えて苦手を克服しよう！（開脚跳び5段まで）	8/6,13,20	木	9:20-10:30	3回	30人	跳び箱が上手になりたい 市内在住・在学の小学1～6年生	第1体育室	2,700円	7/23(木祝) 13:30から先着順 電話受付

この冊子は年間予定です。日程等変更となる場合がございます。
各事業の申込受付日時が近づきましたら「広報ふじさわ」や各施設掲示物、本財団ホームページ等にてご確認ください。

(秋葉台文化体育館)

※ 各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秋葉台文化体育館・・・0466-88-1111)
※ 「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。
※ 対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たなかった場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

子ども向け教室											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
9	年中うんどう①	様々な基本運動を経験することで運動神経の発達を促します。マット・跳び箱・平均台といった道具を使いながら総合的な能力も高めます。	9/3,10,17,24 10/1,8,15	木	15:30-16:30	7回	20人	市内在住・在園の年中児 (H27.4.2～H28.4.1生れ)	第1体育室	6,300円	申込受付8/12～8/19来館 公開抽選8/20(木)14:00 (8/17休館)
10	小学生うんどう ※就学援助対象教室	体育館とプールで様々なスポーツ・運動が体験できる教室です。楽しく体を動かして運動神経を高めましょう！！	9/17,24 10/1,8,15,22,29 11/5,19,26 12/3,10,17	木	17:00-18:15	13回	30人	楽しく運動したい市内在住・在学の小学生	第1体育室 屋内プール	11,700円 ※就学援助受給世帯 3,900円	申込受付8/12～8/19来館 公開抽選8/20(木)14:30 (8/17休館)
11	キッズチアダンス体験	小・中学校の必須科目でもあるダンスは、お子さまの表現力や協調性を育むためにピッタリのスポーツです。また、ダンスだけではなく、ストレッチや基礎トレーニングも指導します。	10/6,13,20,27 11/10,17 (予備日11/24)	火	16:30-17:30	6回	15人	市内在住・在学の小学1～2年生	第2体育室	5,400円	9/22(火祝) 13:30から先着順 電話受付
12	年長うんどう②	様々な基本運動を経験することで運動神経の発達を促します。マット・跳び箱・平均台といった道具を使いながら総合的な能力も高めます。	10/22,29 11/5,19,26 12/3,10,17	木	15:30-16:30	8回	20人	市内在住・在園の年長児 (H26.4.2～H27.4.1生れ)	第1体育室	7,200円	申込受付10/1～10/7来館 公開抽選10/8(木)11:00
13	小学生 スポーツクライミング体験② (3～4年生)	前半は高さ3.5mの移動式ボルダリング壁を登り、クライミングの基本が体験できます。後半は高さ8mの垂直壁をリードクライミングにも挑戦します。	11/7,14,21	土	10:00-12:00	3回	20人	市内在住・在学の小学3～4年生	1階ロビー	2,700円	10/24(土) 11:00から先着順 電話受付
14	小学生 スポーツクライミング体験② (3～6年生)			土	13:00-15:00	3回	20人	市内在住・在学の小学3～6年生	1階ロビー	2,700円	10/24(土) 13:30から先着順 電話受付
15	小学生バドミントン	基礎から習えるバドミントン教室です。技術指導はもちろん、集団行動や挨拶などスポーツマンシップの精神も身につけます。	1/12,19,26 2/2,9,16 3/2,9	火	16:15-17:45	8回	30人	市内在住・在学の小学3～6年生	第1体育室	7,200円	12/15(火) 13:30から先着順 電話受付
16	年中うんどう②	様々な基本運動を経験することで運動神経の発達を促します。マット・跳び箱・平均台といった道具を使いながら総合的な能力も高めます。	1/14,21,28 2/4,18,25 3/4,11	木	15:30-16:30	8回	20人	市内在住・在園の年中児 (H27.4.2～H28.4.1生れ)	第1体育室	7,200円	12/17(木) 11:00から先着順 電話受付
17	小学生跳び箱	跳び箱開脚跳びが跳べるように特訓！ポイント覚えて苦手を克服しよう！（開脚跳び5段まで）	1/14,21,28 2/4	木	17:00-18:10	4回	30人	跳び箱が上手になりたい市内在住・在学の小学1～6年生	第1体育室	3,600円	12/17(木) 13:30から先着順 電話受付
18	年少うんどう	様々な基本運動を経験することで運動神経の発達を促します。マット・跳び箱・平均台といった道具を使いながら総合的な能力も高めます。	2/2,9,16 3/2,9,16	火	15:30-16:30	6回	20人	市内在住・在園の年少児 (H28.4.2～H29.4.1生れ)	第2体育室	5,400円	1/19(火) 13:30から先着順 電話受付
19	小学生逆上がり	逆上がりができるように特訓！ポイント覚えて苦手を克服しよう！	2/18,25 3/4,11,18	木	17:00-18:10	5回	24人	逆上がりが上手になりたい市内在住・在学の小学2～3年生	第1体育室	4,500円	2/4(木) 13:30から先着順 電話受付

親子向け教室											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	親子かけっこ	親子でスキンシップを図りながら楽しく学べるかけっこ教室です。お子さまと保護者の方に分かりやすく教えます。	5/10	日	9:00-10:30	1回	30組	かけっこが速くなりたい市内在住、在学の小学生とその保護者	芝生広場 (第2体育室)	800円	4/26(日) 13:30から先着順 電話受付
2	未就園児 親子リトミック①	キーボードのリズムに合わせリトミックを中心にボール・パラシュート遊び、パネルシアターなど盛りだくさんの内容です。	5/11,25 6/1,8,22,29	月	9:30-10:30	6回	15組	1歳6ヶ月～未就園児（3～4歳）とその保護者	第3体育室	4,800円	4/27(月) 13:30から先着順 電話受付
3	プレス工業陸上競技部 親子ランニングクリニック	藤沢市を拠点にニューイヤー駅伝等で活躍するプレス工業陸上競技部のトップランナーが教える！「走る」を親子で学べるかけっこ教室です。	9/21	月祝	9:00-10:30	1回	30組	かけっこが速くなりたい市内在住、在学の小学生とその保護者	芝生広場 (雨天中止)	800円	8/31(月) 13:30から先着順 電話受付
4	未就園児 親子リトミック②	キーボードのリズムに合わせリトミックを中心にボール・パラシュート遊び、パネルシアターなど盛りだくさんの内容です。	10/5,12,26 11/2,9,30	月	9:30-10:30	6回	15組	1歳6ヶ月～未就園児（3～4歳）とその保護者	第3体育室	4,800円	9/14(月) 11:00から先着順 電話受付
5	親子たいそう	親子でスキンシップを図りながら楽しく体を動かしましょう！マットや平均台などの体操器具も使用します。	2/2,9,16 3/2,9,16	火	9:30-10:30	6回	15組	2～3歳（H29.4.2～H30.4.1生れ）とその保護者	第3体育室	4,800円	1/19(火) 11:00から先着順 電話受付

■秋葉台文化体育館(トレーニングルームほか)

※ 各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秋葉台文化体育館・・・0466-88-1111)
※ 「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。
※ 対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たなかった場合は申込受付期間後、市外の方も申込みいただくことができます。

トレーニング登録者対象教室												
No	教室名	教室内容等	実施日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所		
1	トレーニング登録講座(専用)	トレーニングルームの利用方法（ルール・マナー）、登録証発行手続き、マシンの取扱いについて説明を行います。	「2020年度トレーニング登録講座日程表」をご覧ください(P50)実施月により日程が異なりますので、詳細は施設へお問い合わせください	60分	1回	30人	市内在住・在勤・在学、茅ヶ崎市・寒川町在住の中学生以上の方	会議室 トレーニングルーム等	大人500円 中学生200円	事前に 電話または来館 にて予約　・・・		
2	トレーニング登録講座(併用) ※個人利用との併用になります			60分	1回	6人						
3	トレーニング登録講座 (70歳以上専用講座)			70歳以上の方専用の登録講座です。ゆったりとしたペースでトレーニングルームの利用方法（ルール・マナー）、登録証発行手続き、マシンの取扱いについて説明を行います。	60分	1回	6人		市内在住・在勤・在学、茅ヶ崎市・寒川町在住の70歳以上の方		500円	
4	体成分測定・印刷	体成分分析装置を用いて、見た目だけではわからない筋肉量・脂肪量・筋肉バランスなどを細かく測定します。また、運動指導員が測定結果をわかりやすく説明し、運動方法のアドバイスもします。		通年（随時受付）	10分程度	1回	1人		トレーニングルーム登録者		100円 （入場料別）	実施日時に直接来館 トレーニングルーム受付にて
5	健康づくりトレーニング指導	トレーニング初心者、体力向上、生活習慣改善といった健康づくりを目的とした運動メニューの作成および指導をマンツーマンで行います。		通年（随時受付）	60分程度	1回	1人				1000円 （入場料別）	事前に来館にて予約 （ショートカウンセリングあり）

★各施設のトレーニング室(ルーム)登録講座について★

トレーニングルームをご利用いただくには、登録講座（事前予約制）の受講が必要です。
登録講座申込は、3施設(秩父宮・鵜沼・秋葉台)どこでも承っております。※電話予約可能、受講の際に身分証提示（講座内容は、講義と実技になり、施設利用方法・登録証発行手続き・マシンの取扱い等についてとなります。）
トレーニングルームは藤沢市在住・在勤・在学、茅ヶ崎市及び寒川町在住の中学生以上の方がご利用いただけます。
登録講座を1度受講すれば、3施設のトレーニングルームを使用することができます。

【登録講座申込時間】8：30～21：00

【登録講座受講料】大人500円

中学生200円

【秋葉台公園プール】

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。（秋葉台公園 プール・・・0466-88-1811）
※「公開抽選」・・・申込受付期間中（休館日除く）申込みを受け、定員を超えた場合抽選となります。
※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たなかった場合は申込受付期間後、市外の方もお申し込みいただく事が出来ます。

個人スイムレッスン											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	個人スイムレッスン	水慣れから4種泳法、水中運動までマンツーマンでお客様のご要望にお応えします。※障がいのある方も気軽にお申し出ください。	通年 (7/1~9/30除く)	予約制	45分	1回	1人	どなたでも参加できます	プール	2,000円	【先着順】 毎月28日から翌月分を受付 (日程が前後する場合あり) 電話受付9:00から 来館受付14:00から

成人向け教室											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	健康体操と水中ウォーキング①	腰痛・肩こり・関節痛の予防を目的とした健康運動教室です。陸上でのストレッチとプールでの水中運動をし、体も気分もスッキリできます！	4/7,14,21,28 5/12,19,26 6/2	火	10:30-12:30	8回	15人	18歳以上で腰痛・肩こり・関節痛の予防をしたい方	プール 体育館	7,200円	申込受付3/24-3/29来館 公開抽選3/31(火)14:00
2	チャレンジ水泳①	成人向けの水泳教室です。未経験者、初心者の方でも気軽にご参加いただけます！泳力別にクラス分けをし、練習します。	4/8,15,22 5/13,20,27 6/3,10	水	13:00-14:00	8回	18人	18歳以上の方	プール	7,200円	
3	みんなでアクアビクス①	音楽に合わせて水中で楽しく運動します！初心者の方でも気軽に参加できるプログラムになっています。	4/9,16,23 5/14,21,28 6/4,11	木	9:30-10:30	8回	20人	18歳以上の方	プール	7,200円	
4	ナイター水泳①	成人向けの水泳教室です。泳力別にクラス分けをし、上達を目指します！仕事終わりにみんなで楽しく泳ぎましょう！	4/10,17,24 5/8,15,22,29 6/5	金	19:00-20:15	8回	18人	18歳以上の方	プール	7,200円	
5	みんなでアクアビクス②	音楽に合わせて水中で楽しく運動します！初心者の方でも気軽に参加できるプログラムになっています。	10/8,15,22,29 11/5,12,19,26	木	9:30-10:30	8回	20人	18歳以上の方	プール	7,200円	申込受付9/17-9/22来館 公開抽選9/24(木)14:00
6	健康体操と水中ウォーキング②	腰痛・肩こり・関節痛の予防を目的とした健康運動教室です。陸上でのストレッチとプールでの水中運動をし、体も気分もスッキリできます！	10/20,27 11/10,17 12/1,8,15,22	火	10:30-12:30	8回	15人	18歳以上で腰痛・肩こり・関節痛の予防をしたい方	プール 体育館	7,200円	
7	チャレンジ水泳②	成人向けの水泳教室です。未経験者、初心者の方でも気軽にご参加いただけます！泳力別にクラス分けをし、練習します。	10/28 11/11,18,25 12/2,9,16,23	水	13:00-14:00	8回	18人	18歳以上の方	プール	7,200円	
8	チャレンジ！バタフライ①	バタフライの習得を目指した『専門』教室です。これからバタフライに挑戦したい方、さらに上達したい方におすすめです。	10/29 11/5,12,19,26 12/3,10,17	木	13:00-14:00	8回	6人	18歳以上でクロールを25m以上続けて泳げる方	プール	7,200円	
9	チャレンジ！平泳ぎ①	平泳ぎの習得を目指した『専門』教室です。これから平泳ぎに挑戦したい方、さらに上達したい方におすすめです。	10/30 11/6,13,20,27 12/4,11,18	金	13:00-14:00	8回	6人	18歳以上でクロールを25m以上続けて泳げる方	プール	7,200円	
10	ナイター水泳②	成人向けの水泳教室です。泳力別にクラス分けをし、上達を目指します！仕事終わりにみんなで楽しく泳ぎましょう！	10/30 11/6,13,20,27 12/4,11,18	金	19:00-20:15	8回	18人	18歳以上の方	プール	7,200円	

(秋葉台公園プール)

※ 各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。（秋葉台公園プール・・・0466-88-1811）
※ 「公開抽選」・・・申込受付期間中（休館日除く）申込みを受け、定員を超えた場合抽選となります。
※ 対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たなかった場合は申込受付期間後、市外の方も申し込みいただく事が出来ます。

成人向け教室											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
11	みんなでアクアピクス③	音楽に合わせて水中で楽しく運動します！ 初心者の方でも気軽に参加できるプログラムになっています。	1/13,20,27 2/3,10,17 3/3	水	9:30-10:30	7回	20人	18歳以上の方	プール	6,300円	申込受付12/1-12/6来館 公開抽選12/8(火)14:00
12	チャレンジ水泳③	成人向けの水泳教室です。未経験者、初心者の方でも気軽にご参加いただけます！泳力別にクラス分けをし、練習します。	1/13,20,27 2/3,10,17 3/3,17	水	13:00-14:00	8回	18人	18歳以上の方	プール	7,200円	
13	チャレンジ！バタフライ②	バタフライの習得を目指した『専門』教室です。これからバタフライに挑戦したい方、さらに上達したい方におすすめです。	1/14,21,28 2/4,18,25 3/4,18	木	13:00-14:00	8回	6人	18歳以上で クロールを25m以上 続けて泳げる方	プール	7,200円	
14	チャレンジ！平泳ぎ②	平泳ぎの習得を目指した『専門』教室です。これから平泳ぎに挑戦したい方、さらに上達したい方におすすめです。	1/15,22,29 2/5,19,26 3/5,12	金	13:00-14:00	8回	6人	18歳以上で クロールを25m以上 続けて泳げる方	プール	7,200円	
15	ナイター水泳③	成人向けの水泳教室です。泳力別にクラス分けをし、上達を目指します！仕事終わりにみんなで楽しく泳ぎましょう！	1/15,22,29 2/5,19,26 3/5,12	金	19:00-20:15	8回	18人	18歳以上の方	プール	7,200円	
16	健康体操と水中ウォーキング③	腰痛・肩こり・関節痛の予防を目的とした健康運動教室です。陸上でのストレッチとプールでの水中運動をし、体も気分もスッキリできます！	1/19,26 2/2,9,16 3/2,16,23	火	10:30-12:30	8回	15人	18歳以上で 腰痛・肩こり・関節痛 の予防をしたい方	プール 体育館	7,200円	



資格取得講習会											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	日本赤十字社正規講習 水上安全法講習会	日本赤十字社の正規講習会です。 水の事故から生命を守るための知識と技術を習得することができる講習会です。	9/7,8,9,10	月-木	9:00-17:00	4回	60人	15歳以上で クロール500m以上 潜水15mを泳げる方	屋外プール 体育館 会議室	3,600円	8/4(火) 9:00から先着順 電話または来館
2	日本赤十字社正規講習 救急法講習会	日本赤十字社の正規講習会です。 緊急時に必要な手当ができるように正しい知識と技術を習得することができる講習会です。	2/20,21,27	土・日	9:00-17:00	3回	30人	15歳以上の方	体育館 会議室	4,200円	1/19(火) 9:00から先着順 電話または来館

(秋葉台公園プール)

※ 各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。（秋葉台公園プール・・・0466-88-1811）
※ 「公開抽選」・・・申込受付期間中（休館日除く）申込みを受け、定員を超えた場合抽選となります。
※ 対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たなかった場合は申込受付期間後、市外の方もお申し込みいただく事が出来ます。

子ども向け教室											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	初級こども水泳① 火曜クラス	水慣れやけのび、バタ足や面かぶりクロールの習得を目指した水泳教室です！ 上達したら息継ぎに挑戦しよう！	4/7,14,21,28 5/12,19,26 6/2	火	17:00-18:00	8回	18人	市内在住・在学の小学生	プール	8,000円	申込受付3/17-3/22来館 公開抽選3/24(火)14:00
2	初級こども水泳① 木曜クラス		4/9,16,23 5/14,21,28 6/4,11	木	17:00-18:00	8回	18人	市内在住・在学の小学生	プール		
3	にこにこ水泳① 水曜クラス	水慣れや水遊びを中心に、水泳の楽しさを教えます！クラスに分かれてレベルごとに練習！子ども一人一人の「できた！」を大切にし、たくさん「チャレンジ」たくさん「成長」できる教室です！	4/8,15,22 5/13,20,27 6/3,10	水	16:00-17:00	8回	15人	市内在住・在園の未就学児 (H26.4.2~H29.4.1生れ)	プール	8,000円	
4	にこにこ水泳① 木曜クラス		4/9,16,23 5/14,21,28 6/4,11	木							
5	にこにこ水泳① 金曜クラス		4/10,17,24 5/8,15,22,29 6/5	金							
6	泳力認定別こども水泳①	毎年開催している『泳力認定進級テスト』合格を目指すクラスです！目標は1級取得！同じ目標に向かい頑張って泳ぐ教室です！	4/8,15,22 5/13,20,27 6/3,10	水	17:00-18:30	8回	18人	泳力認定進級テストで10級以上を取得している小・中学生	プール	8,000円	申込受付3/24-3/31来館 公開抽選4/1(水)16:00 (3/30休館)
7	早起きこども水泳①	水慣れから4種泳法まで、クラス分けをして練習します！みんなでレベルアップを目指そう！	4/11,18,25 5/9,16,23,30 6/6	土	7:50-9:00	8回	50人	市内在住・在学の 小・中学生	プール	8,000円	申込受付3/17-3/22来館 公開抽選3/24(火)14:00
8	夏休み初級こども水泳	クロールの習得を目指した水泳教室です！ 夏休みもプールに通って練習しよう！	7/21,28 8/4,11,18,25	火	17:00-18:00	6回	18人	市内在住・在学の 小・中学生	プール	6,000円	申込受付6/30-7/5来館 公開抽選7/7(火)14:00
9	夏休み上級こども水泳	平泳ぎやバタフライの習得を目指した水泳教室です！ 夏休みもプールに通って練習しよう！	7/22,29 8/5,12,19,26	水	17:00-18:00	6回	18人	クロール・背泳ぎで 25m以上泳げる 市内在住・在学の 小・中学生	プール		
10	初級こども水泳② 火曜クラス	水慣れやけのび、バタ足や面かぶりクロールの習得を目指した水泳教室です！ 上達したら息継ぎに挑戦しよう！	10/20,27 11/10,17 12/1,8,15,22	火	17:00-18:00	8回	18人	市内在住・在学の小学生	プール	8,000円	申込受付10/1-10/7来館 公開抽選10/8(木)14:00 (10/5休館)
11	初級こども水泳② 木曜クラス		10/29 11/5,12,19,26 12/3,10,17	木	17:00-18:00	8回	18人	市内在住・在学の小学生	プール		

(秋葉台公園プール)

※ 各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。（秋葉台公園プール・・・0466-88-1811）
※ 「公開抽選」・・・申込受付期間中（休館日除く）申込みを受け、定員を超えた場合抽選となります。
※ 対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たなかった場合は申込受付期間後、市外の方もお申し込みいただく事が出来ます。

子ども向け教室											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
12	にこにこ水泳② 水曜クラス	水慣れや水遊びを中心に、水泳の楽しさを教えます！クラスに分かれてレベルごとに練習！子ども一人一人の「できた！」を大切にし、たくさん「チャレンジ」たくさん「成長」できる教室です！	10/28 11/11,18,25 12/2,9,16,23	水	16:00-17:00	8回	15人	市内在住・在園の未就学児 (H26.4.2~H29.4.1生れ)	プール	8,000円	申込受付10/1-10/7来館 公開抽選10/8(木)14:00 (10/5休館)
13	にこにこ水泳② 木曜クラス		10/29 11/5,12,19,26 12/3,10,17	木							
14	にこにこ水泳② 金曜クラス		10/30 11/6,13,20,27 12/4,11,18	金							
15	泳力認定別こども水泳②	毎年開催している『泳力認定進級テスト』合格を目指すクラスです！目標は1級取得！同じ目標に向かい頑張って泳ぐ教室です！	10/28 11/11,18,25 12/2,9,16,23	水	17:00-18:30	8回	18人	泳力認定進級テストで10級以上を取得している小・中学生	プール	8,000円	
16	早起きこども水泳②	水慣れから4種泳法まで、クラス分けをして練習します！みんなでレベルアップを目指そう！	10/31 11/7,14,21,28 12/5,12,19	土	7:50-9:00	8回	50人	市内在住・在学の 小・中学生	プール	8,000円	
17	にこにこ水泳③ 水曜クラス	水慣れや水遊びを中心に、水泳の楽しさを教えます！クラスに分かれてレベルごとに練習！子ども一人一人の「できた！」を大切にし、たくさん「チャレンジ」たくさん「成長」できる教室です！	1/13,20,27 2/3,10,17 3/3,17	水	16:00-17:00	8回	15人	市内在住・在園の未就学児 (H26.4.2~H29.4.1生れ)	プール	8,000円	申込受付12/15-12/20来館 公開抽選12/22(火)14:00
18	にこにこ水泳③ 木曜クラス		1/14,21,28 2/4,18,25 3/4,18	木							
19	にこにこ水泳③ 金曜クラス		1/15,22,29 2/5,19,26 3/5,12	金							
20	泳力認定別こども水泳③	毎年開催している『泳力認定進級テスト』合格を目指すクラスです！目標は1級取得！同じ目標に向かい頑張って泳ぐ教室です！	1/13,20,27 2/3,10,17 3/3,17	水	17:00-18:30	8回	18人	泳力認定進級テストで10級以上を取得している小・中学生	プール	8,000円	
21	初級こども水泳③ 木曜クラス ※就学援助対象教室	水慣れやけのび、バタ足や面かぶりクロールの習得を目指した水泳教室です！ 上達したら息継ぎに挑戦しよう！	1/14,21,28 2/4,18,25 3/4,18	木	17:00-18:00	8回	18人	市内在住・在学の小学生	プール	8,000円 ※就学援助受給世帯 2,600円	
22	初級こども水泳③ 火曜クラス ※就学援助対象教室		1/19,26 2/2,9,16 3/2,16,23	火	17:00-18:00	8回	18人	市内在住・在学の小学生	プール		
23	早起きこども水泳③ ※就学援助対象教室	水慣れから4種泳法まで、クラス分けをして練習します！みんなでレベルアップを目指そう！	2/6,13,20,27 3/6,13,20,27	土	7:50-9:00	8回	50人	市内在住・在学の 小・中学生	プール	8,000円 ※就学援助受給世帯 2,600円	申込受付1/19-1/24来館 公開抽選1/26(火)14:00

【石名坂温水プール】

※ 各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(石名坂温水プール・・・0466-82-5131)

※ 「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。

※ 対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たなかった場合は申込受付期間後、市外の方も申込みいただくことができます。

オープン教室											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	オープン教室 水中ウォーキング	プールの中で水の抵抗や浮力を利用して、腰や膝などへの負担が少ない効果的な歩き方や運動を楽しむ教室です。	通年 (7/16~8/27を除く)	木	14:00-15:00	1回	25人	どなたでも参加できます	プール	200円 (プール入場料別)	申込み不要 実施日時に直接プールへ

個人スイムレッスン											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	個人スイムレッスン	水慣れから4種泳法、水中運動までマンツーマンでお客様のご要望にお応えします。ビデオレッスンを希望される方は事前にお申し出ください。※障がいのある方も気軽にお申し込みください。	通年 (8/1~8/31除く)	予約制	45分	1回	1人	どなたでも参加できます	プール	2,000円	【先着順】 毎月28日から翌月分を受付 (日程が前後する場合あり) 来館受付14:00から 電話受付8:30から

成人向け教室											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	楽・楽水泳教室 中級クラス①	クロールで25m以上泳げる方対象の教室です。楽しく・楽にをテーマに、クロールで50m・100mを目指し、クラスによっては他3泳法も練習します。	4/8,15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24	水	11:15-12:30	10回	5人	障がいがあり、クロールで25m以上泳げる方	プール	9,000円	3/15（日） 10：00電話受付先着順
							15人	クロールで25m以上泳げる方			申込受付3/15～3/21来館 公開抽選3/23（月）13：30 (3/17休館)
2	楽・楽水泳教室 初級クラス①	初級者対象の水泳教室です。主にクロールの息継ぎの習得を目指します。みんなで楽しく水泳をマスターしましょう！久々にプールに入る方、お待ちしています！！	4/24 5/1,8,15,22,29 6/5,12,19,26	金	11:15-12:30	10回	5人	障がいがあり、水泳を始めた方、クロールで25mを目標とする方	プール	9,000円	4/9（木） 10：00電話受付先着順
							15人	水泳を始めた方、クロールで25mを目標とする方			申込受付4/9～4/15来館 公開抽選4/17（金）14：00より順次開始 (4/14休館)
3	楽・楽水泳教室 ナイトースイム① ～初級編～	初級者を対象とした水泳教室です。最後の30分間は全コースを使えるのでとっても開放的！1時間30分の教室なのでみっちり練習できます。	5/9,16,23,30 6/6,13,20,27 7/4,11	土	19:00-20:30	10回	3人	障がいがあり、水泳を始めた方、クロールで25mを目標とする方	プール	9,000円	4/9（木） 10：30電話受付先着順
							12人	水泳を始めた方、クロールで25mを目標とする方			申込受付4/9～4/15来館 公開抽選4/17（金）14：00より順次開始 (4/14休館)
4	ナイトアクア①	音楽に合わせて全身を楽しく動かします。脂肪燃焼をイメージしながら、みんなで動いてスッキリしましょう。水に顔をつけることはありません！水泳の導入にも是非！！	5/11,18,25 6/1,8,15	月	19:00-20:00	6回	20人	どなたでも参加できます	プール	5,400円	申込受付4/9～4/15来館 公開抽選4/17（金）14：00より順次開始 (4/14休館)
5	楽・楽水泳教室 平泳ぎクラス	これから平泳ぎにチャレンジしたい方、もっと上達したい方のための平泳ぎ専門の教室です。平泳ぎだけを練習します。	5/14,21,28 6/4,11,18,25	木	11:15-12:30	7回	5人	障がいがあり、クロールで25m以上泳げる方	プール	6,300円	4/9（木） 11：00電話受付先着順
							15人	クロールで25m以上泳げる方			申込受付4/9～4/15来館 公開抽選4/17（金）14：00より順次開始 (4/14休館)
6	楽・楽水泳教室 中級クラス②	クロールで25m以上泳げる方対象の教室です。楽しく・楽にをテーマに、クロールで50m・100mを目指し、クラスによっては他3泳法も練習します。	10/7,14,21,28 11/11,18,25 12/2,9,16	水	11:15-12:30	10回	5人	障がいがあり、クロールで25m以上泳げる方	プール	9,000円	9/19（土） 9：30電話受付先着順
							15人	クロールで25m以上泳げる方			申込受付9/19～9/24来館 公開抽選9/25（金）14：00より順次開始 (9/23休館)

(石名坂温水プール事務所)

※各教室とも、詳細については直接施設にお問い合わせください。(石名坂温水プール事務所 0466-82-5131)
※「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。
※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は、申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

成人向け教室											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
7	楽・楽水泳教室 初級クラス②	初級者対象の水泳教室です。 主にクロールの息継ぎの習得を目指します。みんなで楽しく水泳をマスターしましょう！久々にプールに入る方、お待ちしています！！	10/9,16,23,30 11/6,13,20,27 12/4,11	金	11:15-12:30	10回	5人	障がいがあり、水泳を始めた方、クロールで25mを目標とする方	プール	9,000円	9/19（土） 10：30電話受付先着順
							15人	水泳を始めた方、クロールで25mを目標とする方			申込受付9/19～9/24来館 公開抽選9/25（金）14：00より順次開始（9/23休館）
8	楽・楽水泳教室 ナイタースイム② ～中級編～	クロールで25m以上泳げる方対象の水泳教室です。最後の30分間は全コースを使えるのでとっても開放的！1時間30分の教室なのでみっちり練習できます。クラスによっては他3泳法も練習します。	10/10,17,24,31 11/7,14,21,28 12/5,12	土	19:00-20:30	10回	3人	障がいがあり、クロールで25m以上泳げる方	プール	9,000円	9/19（土） 11：00電話受付先着順
							12人	クロールで25m以上泳げる方			申込受付9/19～9/24来館 公開抽選9/25（金）14：00より順次開始（9/23休館）
9	ナイトアクア②	音楽に合わせて全身を楽しく動かします。脂肪燃焼をイメージしながら、みんなで動いてスッキリしましょう。水に顔をつけることはありません！水泳の導入にも是非！！	10/12,19,26 11/2,9,16	月	19:00-20:00	6回	20人	どなたでも参加できます	プール	5,400円	申込受付9/19～9/24来館 公開抽選9/25（金）14：00より順次開始（9/23休館）
10	楽・楽水泳教室 バタフライクラス	これからバタフライにチャレンジしたい方、もっと上達したい方のためのバタフライ専門の教室です。バタフライだけを練習します。	10/15,22,29 11/5,12,19,26 12/3	木	11:15-12:30	8回	5人	障がいがあり、クロールで25m以上泳げる方	プール	7,200円	9/19（土） 10：00電話受付先着順
							15人	クロールで25m以上泳げる方			申込受付9/19～9/24来館 公開抽選9/25（金）14：00より順次開始（9/23休館）
11	楽・楽水泳教室 初級クラス③	初級者対象の水泳教室です。 主にクロールの息継ぎの習得を目指します。みんなで楽しく水泳をマスターしましょう！久々にプールに入る方、お待ちしています！！	1/15,22,29 2/5 3/5,12,19,26	金	11:15-12:30	8回	5人	障がいがあり、水泳を始めた方、クロールで25mを目標とする方	プール	7,200円	12/14（月） 10：30電話受付先着順
							15人	水泳を始めた方、クロールで25mを目標とする方			申込受付12/14～12/20来館 公開抽選12/21（月）14：00より順次開始（12/15休館）
12	楽・楽水泳教室 ナイタースイム③ ～中級編～	クロールで25m以上泳げる方対象の水泳教室です。最後の30分間は全コースを使えるのでとっても開放的！1時間30分の教室なのでみっちり練習できます。クラスによっては他3泳法も練習します。	1/16,23,30 2/6,27 3/6,13,20	土	19:00-20:30	8回	3人	障がいがあり、クロールで25m以上泳げる方	プール	7,200円	12/14（月） 11：00電話受付先着順
							12人	クロールで25m以上泳げる方			申込受付12/14～12/20来館 公開抽選12/21（月）14：00より順次開始（12/15休館）
13	楽・楽水泳教室 中級クラス③	クロールで25m以上泳げる方対象の教室です。楽しく・楽にをテーマに、クロールで50m・100mを目指し、クラスによっては他3泳法も練習します。	1/20,27 2/3,10 3/3,10,17,24	水	11:15-12:30	8回	5人	障がいがあり、クロールで25m以上泳げる方	プール	7,200円	12/14（月） 10：00電話受付先着順
							15人	クロールで25m以上泳げる方			申込受付12/14～12/20来館 公開抽選12/21（月）14：00より順次開始（12/15休館）
14	ナイトアクア③	音楽に合わせて全身を楽しく動かします。脂肪燃焼をイメージしながら、みんなで動いてスッキリしましょう。水に顔をつけることはありません！水泳の導入にも是非！！	2/1,8 3/1,8,15,22	月	19:00-20:00	6回	20人	どなたでも参加できます	プール	5,400円	申込受付1/13～1/18来館 公開抽選1/20（水）14：00

(石名坂温水プール事務所)

※各教室とも、詳細については直接施設にお問い合わせください。(石名坂温水プール事務所 0466-82-5131)

※「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。

※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は、申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

子ども向け教室											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	ちびっ子水泳教室① (水曜)	石名坂でたくさん友達を作っちゃおう！ プールの中では遊びも多く取り入れて、 水に親しんでいただきます。レベルごとの クラスに分かれてけのび・バタ足・ ビート板キック・面かぶりクロールの習 得を目指します。	4/8,15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24	水	16:00- 17:00	10回	15人	市内在住・在園の未就学児 (H26.4.2～H29.4.1生れ)	プール	10,000円	申込受付3/15～3/21来館 公開抽選3/26（木）15：00 (3/17休館)
2	ちびっ子水泳教室① (木曜)		4/9,16,23 5/14,21,28 6/4,11,18,25	木		10回	15人		プール	10,000円	
3	ちびっ子水泳教室① (金曜)		4/24 5/1,8,15,22,29 6/5,12,19,26	金		10回	15人		プール	10,000円	
4	小学生水泳教室① (水曜)	学校が終わったら石名坂に集合！いつも 楽しく、ときに厳しくみんなで3ヶ月が んばろう。水慣れから手のかき、息継 ぎ、そしてクロールと、段階別にクラス を分けて指導をおこないます。また上達 に応じて他の泳ぎの習得を目指します。	4/8,15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24	水	17:00- 18:00	10回	25人	市内在住・在学の小学生	プール	10,000円	申込受付3/15～3/21来館 公開抽選3/26（木）13：30 (3/17休館)
5	小学生水泳教室① (木曜)		4/9,16,23 5/14,21,28 6/4,11,18,25	木		10回	25人		プール	10,000円	
6	小学生水泳教室① (金曜)		4/24 5/1,8,15,22,29 6/5,12,19,26	金		10回	25人		プール	10,000円	
7	泳力認定水泳教室① (水曜)	各種泳法の向上を図りながら、毎年8月 と3月に行われる『泳力認定進級テス ト』の上位級の取得を目指します。	4/8,15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24	水	18:00- 19:00	10回	15人	泳力認定進級テストの10級 以上を取得している小・中 学生	プール	10,000円	申込受付3/25～3/30来館 公開抽選4/2（木）10：00
8	泳力認定水泳教室① (金曜)		4/24 5/1,8,15,22,29 6/5,12,19,26	金		10回	15人		プール	10,000円	
9	泳力認定水泳教室① (木曜)	泳力認定級15級～11級をお持ちの方対象 のコースです。目標級別のより細かいグ ループ編成でみっちり練習し、上位級の 取得を目指します。	4/9,16,23 5/14,21,28 6/4,11,18,25	木		10回	15人	泳力認定進級テストの15級 ～11級を取得している小学 生	プール	10,000円	
10	夏期子ども水泳教室①	朝はコーチと元気にあいさつ！遊びの時 間を多く取り入れ、水に親しむと同時 に、レベルごとのグループ編成で楽しく 練習します。水が苦手な子も、上達した い子も夏休み中にチャレンジしてみよ う！	7/29,30,31 8/5,6,7	水 木 金	7:30- 9:00	6回	60人	市内在住・在園の未就学児 (H26.4.2～H29.4.1生れ) 市内在住・在学の小学生	プール	6,000円	申込受付7/5～7/11来館 公開抽選7/13（月）14：00 (7/7休館)
11	夏期子ども水泳教室②		8/19,20,21,26,27,28	水 木 金		6回	90人		プール	6,000円	
12	夏期水泳合宿	夏休み限定の石名坂お泊り合宿。水泳 も、レクリエーションも、夕食作りも仲 間がいれば超楽しい！夏の最高の思い出 を一緒に作ろう！	8/3,4	月 火	3日10:00 - 4日12:00	1回	40人	市内在住・在学の小学4～6 年生・中学生	プール	5,000円	申込受付7/13～7/19来館 公開抽選7/20（月）14：00 (7/14休館)

※各教室とも、詳細については直接施設にお問い合わせください。(石名坂温水プール事務所 0466-82-5131)

(石名坂温水プール事務所)

※「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。

※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は、申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

子ども向け教室											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
13	ちびっ子水泳教室② (水曜)	石名坂でたくさん友達を作っちゃおう！ プールの中では遊びも多く取り入れて、 水に親しんでいただきます。レベルごとの クラスに分かれてけのび・バタ足・ ビート板キック・面かぶりクロールの習 得を目指します。	10/7,14,21,28 11/11,18,25 12/2,9,16	水	16:00- 17:00	10回	15人	市内在住・在園の未就学児 (H26.4.2～H29.4.1生れ)	プール	10,000円	申込受付8/22～8/28来館 公開抽選9/2 (水) 15：00 (8/25休館)
14	ちびっ子水泳教室② (木曜)		10/8,15,22,29 11/5,12,19,26 12/3,10	木		10回	15人		プール	10,000円	
15	ちびっ子水泳教室② (金曜)		10/9,16,23,30 11/6,13,20,27 12/4,11	金		10回	15人		プール	10,000円	
16	小学生水泳教室② (水曜) ※就学援助対象教室 (P1参照)	学校が終わったら石名坂に集合！いつも 楽しく、ときに厳しくみんなで3ヶ月が んばろう。水慣れから手のかき、息継 ぎ、そしてクロールと、段階別にクラス を分けて指導をおこないます。また上達 に応じて他の泳ぎの習得を目指します。	10/7,14,21,28 11/11,18,25 12/2,9,16	水	17:00- 18:00	10回	25人	市内在住・在学の小学生	プール	10,000円 ※就学援助受給世帯 3,300円	申込受付8/22～8/28来館 公開抽選9/2 (水) 10：00 (8/25休館)
17	小学生水泳教室② (木曜) ※就学援助対象教室 (P1参照)		10/8,15,22,29 11/5,12,19,26 12/3,10	木		10回	25人		プール	10,000円 ※就学援助受給世帯 3,300円	
18	小学生水泳教室② (金曜) ※就学援助対象教室 (P1参照)		10/9,16,23,30 11/6,13,20,27 12/4,11	金		10回	25人		プール	10,000円 ※就学援助受給世帯 3,300円	
19	泳力認定水泳教室② (水曜)	各種泳法の向上を図りながら、毎年8月 と3月に行われる『泳力認定進級テス ト』の上位級の取得を目指します。	10/7,14,21,28 11/11,18,25 12/2,9,16	水	18:00- 19:00	10回	15人	泳力認定進級テストの10級 以上を取得している小・中 学生	プール	10,000円	申込受付8/22～8/28来館 公開抽選9/2 (水) 13：30 (8/25休館)
20	泳力認定水泳教室② (金曜)		10/9,16,23,30 11/6,13,20,27 12/4,11	金		10回	15人		プール	10,000円	
21	泳力認定水泳教室② (木曜)	泳力認定級15級～11級をお持ちの方対象 のコースです。目標級別のより細かいグ ループ編成でみっちり練習し、上位級の 取得を目指します。	10/8,15,22,29 11/5,12,19,26 12/3,10	木		10回	15人	泳力認定進級テストの15級 ～11級を取得している小学 生	プール	10,000円	
22	短期子ども水泳教室 (善行大越スポーツクラブ協働事 業)	『冬休みをだだらしない！』をテーマ に開催します。今年中にもっと上達して おこう！未就学児～小学生対象の教室で す。	12/28,29,30	月～水	13:00- 14:30	3回	60人	市内在住・在園の未就学児 (H26.4.2～H29.4.1生れ) 市内在住・在学の小学生	プール	3,000円	申込受付12/2～12/7来館 公開抽選12/9 (水) 14：00
							20人	※善行大越スポーツクラブ にて募集します			詳細は善行大越スポーツクラブに お問合せください。 0466-77-5345
23	短期ちびっ子水泳教室	「今よりも上手になりたい」未就学児対 象の教室で、自分の目標を持って努力 し、達成感を得ましょう！	3/3,5,10,12,17,19,24,26	水・金	16:00- 17:00	8回	15人	市内在住・在園の未就学児 (H26.4.2～H29.4.1生れ)	プール	8,000円	申込受付1/23～1/29来館 公開抽選2/3 (水) 14：00より順次開始 (1/26休館)
24	短期小学生水泳教室	「今よりも上手になりたい」小学生対象 の教室で、自分の目標を持って努力し、 達成感を得ましょう！	3/3,5,10,12,17,19,24,26	水・金	17:00- 18:00	8回	25人	市内在住・在学の小学生	プール	8,000円	

(石名坂温水プール事務所)

※各教室とも、詳細については直接施設にお問い合わせください。(石名坂温水プール事務所 0466-82-5131)
※「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。
※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は、申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

子ども向け教室											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
25	泳力認定水泳教室③ (月・木曜)	泳力認定級15級～11級をお持ちの方対象のコースです。目標級別のより細かいグループ編成でみっちり練習し、上位級の取得を目指します。	3/1,4,8,11,15,18,22,25	月・木	17:00-18:00	8回	15人	泳力認定進級テストの15級～11級を取得している小学生	プール	8,000円	申込受付1/23～1/29来館 公開抽選2/3（水）14：00より順次開始 (1/26休館)
26	泳力認定水泳教室③ (水・金曜)	各種泳法の向上を図りながら、毎年8月と3月に行われる『泳力認定進級テスト』の上位級の取得を目指します。	3/3,5,10,12,17,19,24,26	水・金	18:00-19:00	8回	15人	泳力認定進級テストの10級以上を取得している小・中学生	プール	8,000円	

■石名坂温水プール

(多目的ホール・会議室等教室)

※ 各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(石名坂温水プール・・・0466-82-5131)

※ 「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。

※ 対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たなかった場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

成人向け教室											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	姿勢改善エクササイズ① ～コアコンディショニング～	円柱形ボールを用いて体幹部（コア）を本来の自然な状態にリセットします。その他にもインナーマッスルを刺激する様々なエクササイズを通じて正しい姿勢へと導きます。	4/15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24 7/1,8,15	水	10:00-11:30	12回	30人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,600円	申込受付3/26～4/1来館 公開抽選4/2(木)15:00より順次開始 (3/31休館)
2	骨盤エクササイズ①	体の中心である骨盤周りの筋肉を正しい位置に戻すことで、体の歪みを改善していく教室です。体のラインを美しく整えるだけでなく、リラクゼーション効果も期待できます。	4/15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24 7/1,8,15	水	14:30-16:00	12回	30人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,600円	申込受付3/26～4/1来館 公開抽選4/2(木)15:00より順次開始 (3/31休館)
3	アンチエイジングヨガ①	ヨガがもたらす身体的効果でいつまでも若々しくいませんか？初心者でも分かりやすく、体力に自信のない方でもご参加になれる教室です。	4/16,23 5/14,21,28 6/4,11,18,25 7/2,9,16	木	10:00-11:30	12回	30人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,600円	申込受付3/26～4/1来館 公開抽選4/2(木)15:00より順次開始 (3/31休館)
4	ボディシェイプヨガ①	筋肉をつけて疲れにくい体作りを目指します。おなか・おしりなどシェイプアップしたい部分にフォーカスし、バランスよく身体を引き締めましょう。	4/17,24 5/15,22,29 6/5,12,19,26 7/3,10,17	金	10:00-11:30	12回	30人	女性限定	多目的ホール	9,600円	申込受付3/26～4/1来館 公開抽選4/2(木)15:00より順次開始 (3/31休館)
5	リラックスヨガ①	ヨガのポーズがもたらす身体的な効能と深い呼吸がもたらす癒しは、運動不足・ストレス解消に効果的です。体力に自信のない方でも安心してご参加になれます。	4/17,24 5/15,29 6/12,26 7/3,10	金	14:00-15:30	8回	30人	どなたでも参加できます	多目的ホール	6,400円	申込受付3/26～4/1来館 公開抽選4/2(木)15:00より順次開始 (3/31休館)
6	リフレッシュナイトヨガ①	ヨガのポーズがもたらす身体的な効能と深い呼吸がもたらす癒しで、今日一日の疲れを取り除きませんか？体力に自信のない方でも安心してご参加になれます。	4/17,24 5/15,22,29 6/5,12,19,26 7/3,10,17	金	19:00-20:30	12回	30人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,600円	申込受付3/26～4/1来館 公開抽選4/2(木)15:00より順次開始 (3/31休館)
7	姿勢改善エクササイズ② ～コアコンディショニング～	円柱形ボールを用いて体幹部（コア）を本来の自然な状態にリセットします。その他にもインナーマッスルを刺激する様々なエクササイズを通じて正しい姿勢へと導きます。	9/30 10/7,14,21,28 11/11,18,25 12/2,9,16,23	水	10:00-11:30	12回	30人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,600円	申込受付9/2～6来館 公開抽選9/7(月)15:00より順次開始
8	骨盤エクササイズ②	体の中心である骨盤周りの筋肉を正しい位置に戻すことで、体の歪みを改善していく教室です。体のラインを美しく整えるだけでなく、リラクゼーション効果も期待できます。	9/30 10/7,14,21,28 11/11,18,25 12/2,9,16,23	水	14:30-16:00	12回	30人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,600円	申込受付9/2～6来館 公開抽選9/7(月)15:00より順次開始
9	アンチエイジングヨガ②	ヨガがもたらす身体的効果でいつまでも若々しくいませんか？初心者でも分かりやすく、体力に自信のない方でもご参加になれる教室です。	10/1,8,15,22,29 11/5,12,19,26 12/3,10,17	木	10:00-11:30	12回	30人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,600円	申込受付9/2～6来館 公開抽選9/7(月)15:00より順次開始

石名坂温水プール
(多目的ホール・会議室等教室)

※各教室とも、詳細については直接施設にお問い合わせください。(石名坂温水プール事務所 0466-82-5131)
※「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。
※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は、申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

成人向け教室											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
10	ポディシェイプヨガ②	筋肉をつけて疲れにくい体作りを目指します。おなか・おしりなどシェイプアップしたい部分にフォーカスし、バランスよく身体を引き締めましょう。	10/2,9,16,23,30 11/6,13,20,27 12/4,11,18	金	10:00-11:30	12回	30人	女性限定	多目的ホール	9,600円	申込受付9/2～6来館 公開抽選9/7(月)15:00より順次開始
11	リラックスヨガ②	ヨガのポーズがもたらす身体的な効能と深い呼吸がもたらす癒しは、運動不足・ストレス解消に効果的です。体力に自信のない方でも安心してご参加になれます。	10/2,9,23 11/6,13,27 12/4,11	金	14:00-15:30	8回	30人	どなたでも参加できます	多目的ホール	6,400円	申込受付9/2～6来館 公開抽選9/7(月)15:00より順次開始
12	リフレッシュナイトヨガ②	ヨガのポーズがもたらす身体的な効能と深い呼吸がもたらす癒しで、今日一日の疲れを取り除きませんか？体力に自信のない方でも安心してご参加になれます。	10/2,9,16,23,30 11/6,13,20,27 12/4,11,18	金	19:00-20:30	12回	30人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,600円	申込受付9/2～6来館 公開抽選9/7(月)15:00より順次開始
13	姿勢改善エクササイズ③ ～コアコンディショニング～	円柱形ボールを用いて体幹部（コア）を本来の自然な状態にリセットします。その他にもインナーマッスルを刺激する様々なエクササイズを通じて正しい姿勢へと導きます。	1/13,20,27 2/3 3/3,10,17	水	10:00-11:30	7回	30人	どなたでも参加できます	多目的ホール	5,600円	申込受付12/9～13来館 公開抽選12/16(水)15:00より順次開始
14	骨盤エクササイズ③	体の中心である骨盤周りの筋肉を正しい位置に戻すことで、体の歪みを改善していく教室です。体のラインを美しく整えるだけでなく、リラクゼーション効果も期待できます。	1/13,20,27 2/3 3/3,10,17	水	14:30-16:00	7回	30人	どなたでも参加できます	多目的ホール	5,600円	申込受付12/9～13来館 公開抽選12/16(水)15:00より順次開始
15	アンチエイジングヨガ③	ヨガがもたらす身体的効果でいつまでも若々しくいませんか？初心者でも分かりやすく、体力に自信のない方でもご参加になれる教室です。	1/14,21,28 2/4 3/4,11,18	木	10:00-11:30	7回	30人	どなたでも参加できます	多目的ホール	5,600円	申込受付12/9～13来館 公開抽選12/16(水)15:00より順次開始

石名坂温水プール

(多目的ホール・会議室等教室)

※ 各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(石名坂温水プール・・・0466-82-5131)
※ 「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。
※ 対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たなかった場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

成人向け教室											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
16	ボディシェイプヨガ③	筋肉をつけて疲れにくい体作りを目指します。おなか・おしりなどシェイプアップしたい部分にフォーカスし、バランスよく身体を引き締めましょう。	1/15,22,29 2/5 3/5,12,19	金	10:00-11:30	7回	30人	女性限定	多目的ホール	5,600円	申込受付12/9～13来館 公開抽選12/16(水)15:00より順次開始
17	リラックスヨガ③	ヨガのポーズがもたらす身体的な効能と深い呼吸がもたらす癒しは、運動不足・ストレス解消に効果的です。体力に自信のない方でも安心してご参加になれます。	1/15,22,29 2/5 3/5,12,19	金	14:00-15:30	7回	30人	どなたでも参加できます	多目的ホール	5,600円	申込受付12/9～13来館 公開抽選12/16(水)15:00より順次開始
18	リフレッシュナイトヨガ③	ヨガのポーズがもたらす身体的な効能と深い呼吸がもたらす癒しで、今日一日の疲れを取り除きませんか？体力に自信のない方でも安心してご参加になれます。	1/15,22,29 2/5 3/5,12,19	金	19:00-20:30	7回	30人	どなたでも参加できます	多目的ホール	5,600円	申込受付12/9～13来館 公開抽選12/16(水)15:00より順次開始
19	卓球初級	基礎から学べる卓球教室です。少人数制なので初心者の方が安心してご参加になれます。	1/18,25 2/1,8 3/1,8,15	月	10:00-11:30	7回	14人	どなたでも参加できます	多目的ホール	5,600円	申込受付12/9～ 来館先着順（受講料を徴収いたします）
20	はじめての太極拳	美容・健康に効果が高く、体の内側から整えます。緩やかに流れるようにからだを使うことで、正しい姿勢が身につきます。少人数制のため初心者の方も安心してご参加になれます。	1/18,25 2/1,8 3/1,8,15	月	13:30-15:00	7回	15人	どなたでも参加できます	多目的ホール	5,600円	申込受付12/9～ 来館先着順（受講料を徴収いたします）

石名坂温水プール

(多目的ホール・会議室等教室)

※ 各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(石名坂温水プール・・・0466-82-5131)
※ 「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。
※ 対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たなかった場合は申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

カルチャー教室											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	クリスマスリース作成講座 ～マカロニでクリスマスリースを作ろう！～	クリスマスの準備は整いましたか？マカロニを利用して素敵なクリスマスリースを作っちゃおう！	11月or12月に予定 (広報等でお知らせいたします)	未定	未定	1回	15人	どなたでも参加できます	会議室	1,000円	広報等でお知らせいたします
2	筆跡診断講座 ～文字から知ろう自分のこと～	字は心を映す鏡です。自分が書いた文字から己のことを読み取り、今後の生活に役立ててみましょう！	11月or12月に予定 (広報等でお知らせいたします)	未定	未定	1回	15人	どなたでも参加できます	会議室	1,000円	広報等でお知らせいたします

スポーツ大会・イベント等 開催予定

【秩父宮記念体育館＆スポーツ事業担当】

※各イベントとも、詳細については直接施設にお問い合わせください。秩父宮記念体育館 0466-22-5335

No	事業名	事業内容等	実施日	対象者	会場	参加料	申込等
1	2020ビーチバレー3大会	①ビーチバレー常設コートオープン記念大会 ②海の日記念大会 ③ビーチバレー湘南	5/3(日祝) 7/25(土)・26(日) 8/8(土)・9(日)	15歳以上の方 (男子2人制、女子2人制、 フリー4人制、初心者4人制)	鵠沼海岸 ビーチレクリエーションゾーン	2人制:2,000円 4人制:4,000円	ホームページ等で お知らせ致します
2	みらい子どもフェスタ in 秩父宮記念体育館	見て、体験して楽しめるイベントが盛りだくさん！お子様から大人の方まで楽しめます！	5/6(水祝)	どなたでも参加できます	秩父宮記念体育館	無料	広報等でお知らせ致します
3	ふじさわウォーク2020	元気に歩いて市内を散策！見慣れた景色を角度を変えて見てみましょう！！	5/30(土)	完歩できる健康な方 ※小学生以下は保護者同伴	市内	大人 500円 中学生以下無料	広報等でお知らせ致します
4	カラダ健康フェスタ ～体力年齢を知ろう～	健康づくりにつながる測定・体験コーナーなど楽しいイベントが盛りだくさんです。	5/31(日)	小学1年生～79歳の方	秩父宮記念体育館	無料	直接施設へお越しください 運動しやすい服装・室内シューズ 持参 詳細は広報等でお知らせ致します
5	おはよう！キュンとするまち。藤沢 ラジオ体操2020 ～めざそう健康寿命日本一！～	誰もが知っているラジオ体操を藤沢市民が一体となって実施することで、健康寿命の延伸の一助となることを目指します！	7/18(土)	どなたでも参加できます	秋葉台公園球技場 奥田公園 ほか	無料	直接施設へお越しください 運動しやすい服装・室内シューズ 持参 詳細は広報等でお知らせ致します
6	バスケットボールクリニック	3人制バスケットボールのプロチームである湘南サンズによるバスケットボール教室です。	8/25(火)	市内在住の小学6年生	秩父宮記念体育館	無料	広報等でお知らせ致します
7	湘南オープンウォータースイミング 2020 江の島スイムツアー	集団泳で1 0 0 0 Mを泳ぎます。家族や友達と一緒に“真夏の湘南の海”をみんなで楽しく泳ごう！	8/29(土)	小学1年生以上 小学3年生以下は保護者 または成人の伴泳が必要	片瀬東浜	一般 3,000円 高校生以下 1,500円	ホームページに掲載
8	ザ・ビーチ2020	ビーチバレー・ビーチサッカー・ビーチフラッグス・ビーチ綱引きの4種目総合でビーチスポーツのチャンピオンを決定します。	9/5(土) 予備日9/6(日)	高校生以上の男女各4人の8人1チーム	鵠沼海岸	未定	ホームページに掲載 申込は「ザ・ビーチ実行委員会」へ
9	地域感謝祭 in 秩父宮記念体育館	近隣の方々へ日頃の感謝の気持ちを込めて様々なイベントを開催致します。	9/19(土)	どなたでも参加できます	秩父宮記念体育館	1,000円 (フリーマーケット出店料)	広報等でお知らせ致します
10	ふじさわパラスポーツフェスタ	様々なユニバーサルスポーツを体験して楽しめます。ユニバーサルスポーツを通じてみんなが笑顔になる共生社会の実現を目指します。	9/19(土)	どなたでも参加できます	秩父宮記念体育館	無料	直接施設へお越しください 運動しやすい服装・室内履持参 詳細は広報等でお知らせ致します
11	第4回 ふじさわ・えのしま 観光ロゲイニング	地図をもとに、時間内にチェックポイントを回り、記録として題目である写真一覧と同じ風景を撮影をし、得点を集めるスポーツです。知られざる藤沢の名所を知ることができます！	11/15(日)	一般の部・ファミリーの部 お一人様の部 合計300人	秩父宮記念体育館 藤沢市内	広報等でお知らせします	広報等でお知らせ致します
12	ふじさわセーリングフェスタ2020 in江の島	子どもから高齢者、障がい者も船を走らせることができるヨット（ハンザ）を体験できます。	10/17(土) 10/18(日)	小学生以上 各50人	江の島ヨットハーバー	広報等でお知らせ致します	広報等でお知らせ致します

（秩父宮記念体育館＆スポーツ事業担当）※各イベントとも、詳細については直接施設にお問い合わせください。秩父宮記念体育館 0466-22-5335

No	事業名	事業内容等	実施日	対象者	会場	参加料	申込等
13	ふれあいスポーツ交流会 卓球	卓球を通じて障がい者と健常者のバリアフリーを体験してみてください。	12/13(日) または 12/19(土)	障がいのある卓球プレーヤー及び 市内中学校卓球部員	秩父宮記念体育館	無料	広報等でお知らせ致します
14	第66回藤沢市駅伝競走大会	駅伝競走大会を通じて、藤沢市の陸上競技の普及発展を図ります。	12/20(日)予定	一般男子の部 15チーム 一般女子の部 15チーム 市内在住在勤在学の高校生以上の方 で編成されたチーム	慶応義塾大学湘南藤沢キャンパス 及び周辺	無料	広報等でお知らせ致します
15	(仮称) 第11回湘南藤沢市民マラソン2021	湘南の風になろう！風光明媚な江の島を中心に 国道134号を走ります。	1/24(日)予定	広報等でお知らせ致します	江の島～浜須賀交差点	広報等でお知らせ致します	広報等でお知らせ致します
16	スポーツチャレンジ フェスティバルVOL.18	本財団独自のゲーム・スポーツにチャレンジ！ 家族や仲間たちと楽しい時間を過ごしましょ う！	2/11(木祝)	どなたでも参加できます ＊チーム戦(2～5人)	秩父宮記念体育館	大人 500円 こども 300円	広報等でお知らせ致します

【鵜沼運動施設】※各イベントとも、詳細については直接施設にお問い合わせください。鵜沼運動施設 0466-36-1607

No	事業名	事業内容等	実施日	対象者	会場	参加料	申込等
1	みらい子どもフェスタ in 八部公園	プールや公園内で子どもから大人まで楽しめる イベントを開催します。フリーマーケットやミニ SL乗車会、模擬店、消防車展示、起震車体験 などを実施します！	5/4（月祝）	どなたでも参加できます ※フリーマーケット出店は事前申込	八部公園	2,000円 (フリーマーケット出店料)	フリマ申込:4/12(日) 13:50～14:00来館 定員を超えた場合14:00から抽選
2	ふれあいスポーツ交流会 藤沢市八部公園 ふれあいテニス講習会	障がいのある方と健常者のバリアフリーの推進 を図ります。テニスを通じて一緒に清々しい汗 を流しましょう。	5/23（土）	障がいのある方 及び この事業に関心のある方	八部公園 テニスコート (ハードコート)	500円	申込受付4/4(土)～4/24(金) (4/13休館) 電話・FAXまたは来館 定員50人 先着順
3	藤沢市八部公園『夏の救急フェア』	プールや海などで水難事故が起こった場合の対 処法や、蘇生法及びAEDの使用方法などを体験 いただけます。	7/19（日）	どなたでも参加できます	八部公園プール	無料 (プール入場料別)	申込不要 実施日時に直接プールへ
4	SLまつり	ミニSL乗車会など、SLにちなんだイベントを開 催します。フリーマーケットや模擬店、握力選 手権、ストライダー、ランバイクの貸出も行い ます。	10/4（日）	どなたでも参加できます ※フリーマーケット出店は事前申込	八部公園	2,000円 (フリーマーケット出店料)	フリマ申込:9/13(日) 13:50-14:00来館 定員を超えた場合14:00から抽選
5	藤沢市八部公園 『年末打ちおさめテニスday』	テニスの打ち納めは八部公園で！	12/28(月)～30(水)	テニスコート利用の 個人登録をされている方	八部公園 テニスコート (人工芝／3コート) (ハードコート／5コート)	各1コート 1,200円	12/1(火)～12/7(月) 8:30～22:00 スポーツ施設予約システムにて申込 抽選申込1人1コートまで 抽選結果公開12/8(火)8:30
6	プールでセーリング体験	セーリングの面白さを伝えるために、ビーチマ リンスポーツの参加型イベント「プールでセー リング体験」を開催します。	2月 予定	小学生	八部公園プール	無料	広報等でお知らせ致します

【秋葉台運動施設】

※各イベントとも、詳細については直接施設にお問い合わせください。秋葉台文化体育館0466-88-1111 秋葉台公園プール0466-88-1811

No	事業名	事業内容等	実施日	対象者	会場	参加料	申込等
1	みらい子どもフェスタ in秋葉台公園	様々なスポーツ体験コーナーとトップアスリートによるデモンストレーションを実施予定！フリーマーケットもあり、お子様から大人の方まで楽しめる盛り沢山のイベントです。	5/5(火祝)	どなたでも参加できます ※フリーマーケット出店は事前申込 (18歳以上の方 40ブース)	秋葉台公園	2,000円 (フリーマーケット出店料)	フリーマーケット申込:4/19（日） 9:30-9:45来館（大会議室） 定員を超えた場合9:45から抽選
2	ノルディックウォーキング体験会①	運動が苦手・体力に自信がない方にもおススメ！！専用ポールを使うことで膝腰に負担をかけずに効果的な全身運動ができます。翌月に開催するイベントの予備練習として体験してみませんか？	5/20(水) 10:00-11:30（予定）	4km程度歩ける方 10人	秋葉台公園周辺	500円 (ポール代含)	5/13(水) 13:30から先着順 電話受付
3	ノルディックウォーキングⅠ ～境川遊歩道散策コース～	湘南台公園からスタート！藤沢の名所「境川紫陽花ロード（遊歩道）」を歩きます。ご家族やお友達を誘ってお気軽にご参加ください。	6/10(水) 10:30-13:00（予定）	5～6km程度歩ける方 20人	湘南台公園～ 境川遊水地公園周辺等	800円 (ポール代含)	5/27(水) 13:30から先着順 電話受付
4	秋葉台スイムツアー2020	えぼし岩を目指して泳ぎます。海で泳ぐ醍醐味を体験しましょう！これからOWS（オープンウォータースイミング）を始める方、泳力に自信のある方はぜひチャレンジしてみてください。	【プール】6/14(日) 【海】6/21(日)	高校生以上でクロールを 連続1.5km以上泳げる方20人 ※両日参加できる方	秋葉台公園プール 茅ヶ崎海岸	5,000円	5/12(火) 14:00から先着順 電話または来館
5	飛び込み体験会	水深2.5mのプールを利用し、各自で飛び込みの練習を行なえます。（指導者は付きません）	8/4(火)～7(金) 8/24(月)～28(金) ①10:30-11:20 ②14:00-14:50	25m以上泳げる 小学生以上のプール入場者 (※小学1～3年生は保護者の 付き添いが必要になります)	秋葉台公園屋外プール	200円 (プール入場料別)	申込不要 実施日時に直接プールへ
6	小学生トライアルコース	通常は小学生の遊泳できない屋外50mプールを1コース開放します。	8/5,12,19,26 毎週水曜日 ①11:30-12:20 ②13:00-13:50	種目を変えずに50m以上泳げる 小学4～6年生	秋葉台公園屋外プール	無料	申込不要 実施日時に直接プールへ
7	車いすバスケットボール体験	車いすバスケットボールの迫力を間近で感じてみませんか？現役選手のデモンストレーションを見られる他、体験も行います。一般の方も参加できます！	8/8(土) ①10:00－12:00 ②13:00－15:00	小学生以上の方 各30人	秋葉台文化体育館 第1体育室	無料	広報等でお知らせ致します
8	秋葉台カヌーDay	夏限定のカヌー体験日です。夕暮れ時の涼しさを感じながら、カヌーを自由に乗りこなしていっぱい楽しみましょう！	8/11(火)～14(金) 8/18(火)～21(金) 17:00-17:45	小学生以上のプール入場者 ※1人で漕げる子に限ります	秋葉台公園屋外プール	無料 (プール入場料別)	申込不要 実施日時に直接プールへ
9	チャレンジ救急	AEDの使用方法や心臓マッサージなどを体験し、いざという時に役立つ正しい知識と技術を身に付けましょう！	8/13(木)	プール入場者	秋葉台公園屋外プール	無料 (プール入場料別)	申込不要 実施日時に直接プールへ
10	秋葉台水鉄砲合戦	友達と水鉄砲で対戦だ！夏休みの最後の思い出に！※水鉄砲(電動不可)、水中ゴーグルをご持参ください。	8/27(木) 10:00－12:00	小学1～6年生 30人	秋葉台公園球技場	500円	8/3(月) 13:30から先着順 電話受付
11	ベビースイムDay	赤ちゃんのための特別開放日！水の特性が赤ちゃんの様々な感覚を刺激し、心身の発育・発達を促します。おもちゃや浮き具を自由に使いながら、親子で楽しく水遊び！	9/14(月) 9:30～12:00	6ヶ月～6歳の未就学児とその保護者 (保護者1人に付きお子様2人まで)	秋葉台公園プール	プール入場料のみ	申込不要 実施日時に直接プールへ
12	第14回 秋葉台キッズアクアスロン	水泳とランニングを続けて行う競技です。上位入賞者にはメダルを授与！自分の限界に挑戦だ！	9/20(日)	小学1、2年生:40人 小学3、4年生:40人 小学5、6年生:40人	秋葉台公園屋外プール 秋葉台公園	3,000円	8/5(水) 14:00から先着順 電話または来館

（秋葉台運動施設）※各イベントとも、詳細については直接施設にお問い合わせください。秋葉台文化体育館 0466-88-1111 秋葉台公園プール0466-88-1811

No	事業名	事業内容等	実施日	対象者	会場	参加料	申込等
13	藤沢市民まつり （フリーマーケット出店募集）	公園内で開催される藤沢市民まつりにフリーマーケットを出店してみませんか？一緒に市民まつりを盛り上げましょう！	9/26(土)	18歳以上の方 27ブース	秋葉台公園	3,000円	9/20（日） 9:30-9:45来館（大会議室） 定員を超えた場合9:45から抽選
14	湘南ベルマーレ エキシビジョンマッチin秋葉台	フットサル最高峰のFリーグに加盟する湘南ベルマーレのエキシビジョンマッチをおこないます。フットサルならではの「距離感」と「スピード感」を会場で感じませんか？	9/27(日) ※広報等でお知らせします	どなたでも観覧できます	秋葉台文化体育館 第1体育室	無料	申込不要 実施日時に直接お越しください
15	湘南ベルマーレ フットサルクリニック	湘南ベルマーレフットサルクラブ所属の現役Fリーガーが直接指導！トップレベルの選手から指導が受けられる貴重な機会をお見逃しなく！	9/27(日) ※広報等でお知らせします	小学1～6年生 60人	秋葉台文化体育館 第1体育室	900円	広報等でお知らせします
16	ノルディックウォーキング体験会②	運動が苦手・体力に自信がない方にもおススメ！！専用ポールを使うことで膝腰に負担をかけずに効果的な全身運動ができます。翌月に開催するイベントの予備練習として体験してみませんか？	10/23(金) 10:00-11:30（予定）	4km程度歩ける方 10人	秋葉台公園周辺	500円 （ポール代含）	10/16(金) 13:30から先着順 電話受付
17	ふれあいスポーツ交流会 ～ローリングバレー＆ポッチャ～	ローリングバレーボール、ポッチャを通じて、障がい者と健常者のバリアフリーを体験してみましょう。	11/7(土)	どなたでも参加できます	秋葉台文化体育館 第1体育室	無料	広報等でお知らせします
18	ノルディックウォーキングⅡ ～秋の江ノ島散策コース～	秩父宮記念体育館近くの奥田公園からスタート！藤沢の名所を寄り道しながら江の島まで歩きます。ご家族やお友達を誘ってお気軽にご参加ください。	11/13（金） 10:30－13:00 ※雨天中止	5～6km程度歩ける方 20人	奥田公園～ 江の島付近	800円 （ポール代含）	10/30(金) 13:30から先着順 電話受付
19	サイクルチャレンジ藤沢 i n 秋葉台	プロの自転車レーサーが、楽しくて安全な自転車の乗り方を教えてください。 今乗っている自転車で一本橋やスラロームにも挑戦しよう！！	11/23（月祝）	自転車に乗れるお子様 ※補助輪が取れていること	秋葉台公園 第2駐車場	500円	広報等でお知らせ致します
20	湘南藤沢市民マラソン直前！ プレス工業陸上競技部 ランニングクリニック①	湘南藤沢市民マラソン直前対策！プレス工業陸上競技部のトップランナーたちが「ランニング」のノウハウを教えます！	1/11(月祝) 9:30-11:30	18歳以上の1km4～7分のペースで 3～5kmを続けて走れる方 30人	秋葉台公園	800円	12/20(日) 13:30から先着順 電話受付
21	新春！秋葉台公園プール元気祭	お餅つきやおしるこ販売など、お正月にちなんだ様々なイベントをご用意しております。	1/17(日)	どなたでも参加できます	秋葉台公園プール 芝生広場 正面玄関前	無料 （ポール入場料別）	申込不要 実施日時に直接プールへ
22	ノルディックウォーキングⅢ ～小出七福神めぐり散策コース～	茅ヶ崎里山公園からスタート！相州小出七福神が祀（まつ）られている7寺院をめぐります。ご家族やお友達を誘ってお気軽にご参加ください。	1/20(水) 10:00－14:30 ※雨天中止	10km以上歩ける方 20人	茅ヶ崎里山公園 周辺等	800円 （ポール代含）	12/22（火） 11:00から先着順 電話受付
23	秋葉台フットサル大会	仲間とフットサルを楽しみたい！でも少しか勝負にもこだわりたい！というチームのためのビギナークラス大会です。（男女ミックスチーム大歓迎です）	2/7(日)	同大会で1度も優勝したことがない ビギナーチーム 12チーム	秋葉台文化体育館第1体育室	1チーム 10,000円	申込受付12/19～12/27来館 公開抽選1/10(日)11:00 （12/21休館日）
24	親子ふれあい サッカークリニック①	ベルマーレフットボールアカデミーのコーチによる親子で楽しむサッカー教室です！秋葉台公園球技場の人工芝で思いっきり体を動かしましょうか！	2/23（火） 9:00-10:30 ※雨天中止	年中児および年長児とその保護者 小学1～2年生とその保護者 各15組	秋葉台公園球技場	800円	2/6(土) 13:30から先着順 電話受付
25	障がい者プール開放	入退場自由のプール開放日です。水泳や水中歩行のアドバイスも行います。お気軽にお越しください♪	3/1(月) 9:30～12:00	障がい者手帳等の交付を受けている方 及び付添い・介護にあたられる方 事業に興味・関心のある方	秋葉台公園プール	無料	申込不要 実施日時に直接プールへ

(秋葉台運動施設) ※各イベントとも、詳細については直接施設にお問い合わせください。秋葉台文化体育館 0466-88-1111 秋葉台公園プール0466-88-1811

No	事業名	事業内容等	実施日	対象者	会場	参加料	申込等
26	ベビースイムDay	赤ちゃんのための特別開放日！ 水の特性が赤ちゃんの様々な感覚を刺激し、心身の発育・発達を促します。おもちゃや浮き具を自由に使いながら、親子で楽しく水遊び！	3/8(月) 9:30~12:00	6ヶ月～6歳の未就学児とその保護者 (保護者 1 人に付きお子様2人まで)	秋葉台公園 プール	プール入場料のみ	申込不要 実施日時に直接プールへ
27	プレス工業陸上競技部 ランニングクリニック②	藤沢市を拠点にニューイヤー駅伝等で活躍する プレス工業陸上競技部のトップランナーが「ランニング」のノウハウを教えます！	3/20(土祝) 9:30-11:30	18歳以上の1km4～7分のペースで 3～5kmを続けて走れる方 30人	秋葉台公園	800円	3/6(土) 13:30から先着順 電話受付
28	親子ふれあい サッカークリニック②	ベルマーレフットボールアカデミーのコーチによる親子で楽しむサッカー教室です！秋葉台公園球技場の人工芝で思いっきり体を動かしましょうか！	3/21 (日) 9:00-10:30 ※雨天中止	年中児および年長児とその保護者 小学1～2年生とその保護者 各15組	秋葉台公園球技場	800円	3/7(日) 13:30から先着順 電話受付

【石名坂温水プール】 ※各イベントとも、詳細については直接施設にお問い合わせください。 石名坂温水プール0466-82-5131

No	事業名	事業内容等	実施日	対象者	会場	参加料	申込受付日時・場所
1	みらい子どもフェスタ in石名坂	プールを中心としたスポーツイベントを開催します。また、地域と協働したイベントショーを開催します。小さなお子さまから大人まで楽しめるイベントです。	5/3(日祝)	どなたでも参加できます	館内 石名坂温水プール	無料	申込不要 実施日時に直接プールへ
2	夏目前！ 石名坂救急豆知識	事故が多発する夏目前に、少しでも身につけたい救急に関する知識を、クイズ形式や実際にプールに入って体験するイベントです。	6/21(日)	どなたでも参加できます	館内 石名坂温水プール	無料 (プール入場料別)	申込不要 実施日時に直接プールへ
3	ベビースイムDay in石名坂	水の特性を生かした運動刺激が、赤ちゃんの心身の発育・発達に寄与します。塩素を使用しない（M I O X）プールなので、肌の弱い赤ちゃんでも安心です。	9/8(火)	6ヶ月～6歳の未就学児とその保護者 (保護者1人に付きお子様2人まで)	石名坂温水プール	プール入場料のみ	申込不要 実施日時に直接プールへ
4	石名坂地域感謝祭	石名坂の冬祭り！近隣の方々へ一年間の感謝の気持ちを込めて餅つきや地域と協働した様々なイベントを開催致します。	12/20(日)	どなたでも参加できます	施設入口前 特設ブース 館内	無料 (プール入場料別)	申込不要 実施日時に直接プールへ
5	石名坂温水プール年末営業日	今年も残りわずか！石名坂は年末30日まで営業致します。ご家族・ご友人をお誘い合わせのうえ、運動納めは石名坂温水プールで！（市内他2プールは休館となります）	12/28(月)～30(水)	どなたでも参加できます	石名坂温水プール	プール入場料のみ	申込不要 実施日時に直接プールへ
6	障がい者プール開放	入退場自由のプール開放日です。水泳や効果的な水中歩行のアドバイスなども行います。お気軽にお越しください。	2/14(日)	障がい者手帳等の交付を受けている方 及び付き添い・介護にあたられる方 事業に興味・関心のある方	石名坂温水プール	無料	申込不要 実施日時に直接プールへ

【泳力認定進級テスト、みらい水泳大会】 ※各イベントとも、詳細については直接施設にお問い合わせください。秋葉台公園プール 0466-88-1811 八部公園プール0466-36-1607 石名坂温水プール0466-82-5131

No	事業名	事業内容等	実施日	対象者	会場	参加料	申込等
1	第24回泳力認定進級テスト	本財団独自の認定基準で泳法を認定致します。自分の泳力・泳形がどのぐらいのレベルであるのかチャレンジしてみましょう！	8/17(月)	高校生以下:150人	秋葉台公園 プール	500円	7/22 (水) 先着順 来館(秋葉台・石名坂・八部でも可)
2	みらい水泳大会 in 八部	プールで大運動会！プールが苦手でも大丈夫！チームで力を合わせていろいろな種目に挑戦！優勝目指して頑張ろう！	8/24(月)	小学1年生～小学6年生:120人	八部公園 プール	1,500円	
3	第25回泳力認定進級テスト	本財団独自の認定基準で泳法を認定致します。自分の泳力・泳形がどのぐらいのレベルであるのかチャレンジしてみましょう！	3/30(火)	高校生以下:100人	石名坂温水プール	500円	3/3 (水) 先着順 来館(石名坂・八部・秋葉台でも可)

秩父宮記念体育館 個人使用（有料） 予定表

★個人使用予定表

利用料金：大人200円 小中学生100円

※ の日程は管理指導員がおりません、譲り合ってご利用ください。

※財団ホームページでもご確認ください

施設名	場所	開催種目	曜日	実施時間	4月				5月				6月				7月				8月				9月											
メインアリーナ	①②	卓球	月	13：00～17：00			20				18				15				20				17		7											
	③④	バドミントン					20				18				15				20				17		7											
	全面	バドミントン	火	9：00～12：00			21	28			12	19	26		2	9	16	23		7	14	21	28			18		1	8	15						
	①②	卓球		18：00～21：00			21	28			12	19	26		2	9	16	23		7	14	21	28		4		18		1	8	15					
	③④	ソフトテニス					21	28			12	19	26		2	9	16	23		7	14	21	28		4		18		1	8	15					
	①②	卓球	木	9：00～12：00			23			7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16			6		20	27		3	10	17	24			
	①②	卓球		13：00～17：00			23			7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16			6		20	27		3	10	17	24			
	③④	バウンドテニス					23			7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16			6		20	27		3	10	17	24			
	全面	バドミントン		18：00～21：00			23			7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16				20	27		3	10	17	24				
サブアリーナ	全面	バスケットボール	水	18：00～21：00			8	15	22			13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22		5		19	26		2	9	16	23		
	全面	卓球	土	9：00～12：00	4	11	18	25			9	16	23			13	20	27		4	11	18	25		1			22		5	12		26			
		バドミントン		13：00～17：00	4	11	18	25			9	16	23			13	20	27		4	11	18	25		1			22		5	12		26			
		バスケットボール		18：00～21：00	4	11	18	25			9	16	23			13	20	27		4	11	18	25		1			22		5	12		26			
武道室	全面	太極拳	金	15：00～17：00	3	10	17	24			8	15	22		5	12	19	26				17			7		21			4			25			
	床	剣道		18：00～21：00	3	10	17	24			8	15	22		5	12	19	26				17			7		21			4			25			
	畳	柔道その他武道全般		18：00～21：00	3	10	17	24			8	15	22		5	12	19	26				17			7		21			4			25			

施設名	場所	開催種目	曜日	実施時間	10月				11月				12月				1月				2月				3月										
メインアリーナ	①②	卓球	月	9：00～12：00			19				16					21				18				15				15							
	③④	バドミントン					19				16				21				18				15				15								
	全面	バドミントン	火	9：00～12：00	6	13	20	27			10	17	24		1	8	15	22																	
				9：00～11：00															19	26			2	9	16			2	9	16	23				
	①②	卓球		18：00～21：00	6	13	20	27			10	17	24		1	8	15	22			19	26			2	9	16			2	9	16	23		
	③④	ソフトテニス			6	13	20	27			10	17	24		1	8	15	22			19	26			2	9	16			2	9	16	23		
	①②	卓球	木	9：00～12：00	1	8	15	22			5	12	19	26		3	10	17	24																
	①②	卓球		9：00～11：00													7	14	21	28			4		18	25			4	11	18	25			
				13：00～17：00	1	8	15	22			5	12	19	26		3	10	17	24		7	14	21	28		4		18	25			4	11	18	25
	③④	バウンドテニス			1	8	15	22			5	12	19	26		3	10	17	24		7	14	21	28		4		18	25			4	11	18	25
全面	バドミントン	18：00～21：00	1	8	15	22			5	12	19	26		3	10	17	24		7	14	21	28		4		18	25			4	11	18	25		
サブアリーナ	全面	バスケットボール	水	18：00～21：00	7	14	21	28			4	11	18	25		2	9	16	23		6	13	20	27		3		17	24			3	10	17	24
	全面	卓球	土	9：00～12：00	3	10	17	24			7	14				5	12	19																	
				9：00～11：00															16	23				13	20			6	13	20	27				
				13：00～17：00	3	10	17	24			7	14				5	12	19				16	23				13	20			6	13	20	27	
				18：00～21：00	3	10	17	24			7	14				5	12	19				16	23				13	20			6	13	20	27	
武道室	全面	太極拳	金	15：00～17：00	2	9	16	23			6	13	20	27		4	11	18	25			8	15	22		5	12	19	26				12	19	26
	床	剣道		18：00～21：00	2	9	16	23			6	13	20	27		4	11	18	25			8	15	22		5	12	19	26				12	19	26
	畳	柔道その他武道全般		18：00～21：00	2	9	16	23			6	13	20	27		4	11	18	25			8	15	22		5	12	19	26				12	19	26

※準備・片付けは利用者の皆さまで行ってください。

※個人使用に関しては**市民活動保険・施設で加入のスポーツ傷害保険が適用されません**、怪我等には十分注意してご利用ください。

※上記日程は年間予定ですので、大会や工事等による変更があります（秩父宮記念体育館0466-22-5335）

秋葉台文化体育館 個人使用（有料） 予定表

★個人使用予定表 利用料金：大人200円 小中学生100円 ※ の日程は管理指導員がおりません、譲り合ってください。 ※財団ホームページでもご確認ください

施設名	場所	開催種目	曜日	実施時間	4月					5月					6月					7月					8月					9月					
第1 体育室	A	卓球	月	9：00～12：00																															
	B	バドミントン																																	
	C	ソフトテニス																																	
	A	卓球	水	9：00～12：00	1	8	15	22			13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29			19	26		2	9	16		30	
				13：00～17：00																															
				18：00～21：00																															
	B	バドミントン		9：00～12：00	1	8	15	22			13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29			19	26		2	9	16		30	
				13：00～17：00																															
				18：00～21：00																															
	C	ソフトテニス		9：00～12：00	1	8	15	22			13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29			19	26		2	9	16		30	
				13：00～17：00																															
				18：00～21：00																															
	A B	バドミントン	金	9：00～12：00	3		17					15		29	5		19			3		17		31						4		18			
	C	ソフトテニス																																	
	A	バドミントン																																	
	B C	ソフトテニス					24			8		22			12		26			10											11		25		
	A	卓球		13：00～17：00	3		17	24			8	15	22	29	5	12	19	26		3	10			31						4	11	18			
18：00～21：00																																			
B	バドミントン	13：00～17：00		3		17	24			8	15	22	29	5	12	19	26		3	10			31						4	11	18				
		18：00～21：00																																	
C	ソフトテニス	13：00～17：00	3		17	24			8	15	22	29	5	12	19	26		3	10			31						4	11	18					
		18：00～21：00																																	
第2 体育室	卓球		金	9：00～12：00	3		17	24			8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17		31			21			4	11	18	25		
	バスケットボール			13：00～17：00	3		17	24			8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17		31			21			4	11	18			
				18：00～21：00	3		17	24			8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17		31			21			4	11	18			
第3 体育室	柔道・太極拳 剣道・空手道等			13：00～17：00	3		17	24			8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17		31			21			4	11	18			
				18：00～21：00																															

※準備・片付けは利用者の皆さまで行ってください。

※個人使用に関しては市民活動保険・施設で加入のスポーツ傷害保険が適用されません、怪我等には十分注意してご利用ください。

※上記日程は年間予定ですので、大会や工事等による変更があります（秋葉台文化体育館 0466-88-1111）

秋葉台文化体育館 個人使用（有料） 予定表

★個人使用予定表

利用料金：大人200円 小中学生100円

※の日程は管理指導員がおりません、譲り合ってください。

※財団ホームページでもご確認ください

施設名	場所	開催種目	曜日	実施時間	10月					11月					12月					1月					2月					3月						
第1 体育室	A	卓球	月	9：00～12：00	5	12		26		2	9			30	7	14								1	8		22		1	8		22	29			
	B	バドミントン																																		
	C	ソフトテニス																																		
	A	卓球	水	9：00～12：00							11																									
				13：00～17：00	7	14	21	28		4		18	25		2	9	16	23		6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31		
				18：00～21：00																																
	B	バドミントン		9：00～12：00							11																									
				13：00～17：00	7	14	21	28		4		18	25		2	9	16	23		6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31		
				18：00～21：00																																
	C	ソフトテニス		9：00～12：00							11																									
				13：00～17：00	7	14	21	28		4		18	25		2	9	16	23		6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31		
				18：00～21：00																																
	A B	バドミントン	金	9：00～12：00	2		16		30	6		20			4		18					15		29	5		19			5		19				
	C	ソフトテニス																																		
	A	バドミントン					9		23		13		27			11		25			8		22			12		26			12					
	B C	ソフトテニス		13：00～17：00																																
					2	9	16	23	30	6	13	20			4	11	18	25			8	15	22	29	5	12	19	26			12	19				
	A	卓球			2	9	16	23	30	6	13	20				4	11	18	25			8	15	22	29	5	12	19	26			12	19			
	B	バドミントン			2	9	16	23	30	6	13	20				4	11	18	25			8	15	22	29	5	12	19	26			12	19			
		18：00～21：00																																		
	C	ソフトテニス		13：00～17：00	2	9	16	23	30	6	13	20			4	11	18	25			8	15	22	29	5	12	19	26			12	19				
				18：00～21：00																																
第2 体育室		卓球	金	9：00～12：00	2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25			8	15	22	29	5	12	19	26		5	12	19	26			
		バスケットボール			13：00～17：00	2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25			8	15	22	29	5	12	19	26			12	19	26		
					18：00～21：00	2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25			8	15	22	29	5	12	19	26			12	19	26		
第3 体育室		柔道・太極拳 剣道・空手道等		13：00～17：00																																
				18：00～21：00	2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25			8	15	22	29	5	12	19	26			12	19	26			

※準備・片付けは利用者の皆さままで行ってください。

※個人使用に関しては市民活動保険・施設で加入のスポーツ傷害保険が適用されません、怪我等には十分注意してご利用ください。

※上記日程は年間予定ですので、大会や工事等による変更があります（秋葉台文化体育館 0466-88-1111）

2020年度

市民スポーツデー

市内の各スポーツ施設では、日曜日に大会や競技会等により一般の方々が利用することがなかなかできなかった状況を改善し、月に1度は仲間同士で スポーツが楽しめるよう『市民スポーツデー』を設定しています。『市民スポーツデー』の利用申込等については通常の団体使用と同様ですので、ぜひご利用ください。

※開放事業に関しては市民活動保険・施設で加入のスポーツ傷害保険は適用されません。利用者ご自身の責任のもと怪我等には十分に注意してご利用ください。

【秩父宮記念体育館】

開催種目	施設名	利用料金	時間帯	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ローリングバレーボール	メインアリーナ(1/2面)	無料	9:00～11:00	5(日)	17(日)	7(日)	19(日)	16(日)	20(日)	11(日)	29(日)	20(日)	17(日)	14(日)	21(日)
バドミントン	メインアリーナ③④	大人 200円 小中学生100円													
卓 球	サブアリーナ 全面														

【利用上注意事項】

- 会場入口の名簿に必要事項を記入の上、ご利用ください。
- ローリングバレーボールについては管理指導員を配置します。
- 準備・片付けは利用者の皆様で行ってください。

【秋葉台公園】

開催種目	施設名	利用料金	時間帯	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
サイクルオープン Day	第2駐車場	200円	12:00～16:00	19(日)	17(日)	28 (日)			22(火祝)	18(日)	★				
		200円	12:00～15:00										27(日)	11(月祝)	14(日)
卓 球	第 1 体育室 A	大人 2 0 0 円 小中学生 1 0 0 円	9:00～13：00	19(日)	17(日)	28(日)	19(日)	10(月祝)	22(火祝)	18(日)	23(月祝)	27(日)	11(月祝)	23(火祝)	21(日)
バドミントン	第 1 体育室 B														
一般団体使用	第 1 体育室 C														
バスケットボール	第 2 体育室 全面		9:00～11：00			27(土)									

★ 11月23日(月祝)は『サイクルチャレンジ藤沢in秋葉台』の開催を予定しています、詳しくは広報等でご案内いたします。

【サイクルオープン Day 注意事項】

- 自転車のレンタルはございません。ご自身の自転車をお持ちください。また、安全のためヘルメット、グローブ(軍手可)着用となりますのでご持参ください。
- 小学3年生以下の方は保護者の同伴が必要となります。
- 雨天時は中止となります。
- 利用者ご自身の責任のもと怪我等には十分に注意してご利用ください。



秩父宮記念体育館 弓道場利用区分

曜日 時間	月曜日					火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日					日曜日																			
	第 1	第2	第3	第4	第5					第 1	第2	第3	第4	第5	第 1	第2	第3	第4	第5															
9:00～11:00	弓道（団体使用）	（施設休日）	（団体使用）	弓道使用		弓道 （個人使用）	保守点検	弓道 （個人使用）	アーチェリー （団体使用）	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道	弓道	アーチェリー	弓道	アーチェリー	弓道															
11:00～13:00																																		
13:00～15:00						アーチェリー （個人使用）	弓道 （団体使用）																											
15:00～17:00																																		
17:00～19:00																																		
19:00～21:00																																		

◇注意◇
※団体使用は団体貸切が入らない場合は、個人使用に切り替わります。
※保守点検…室内・器具の点検のため、ご利用できません。（祝日の場合は翌日）
※特別な行事及び工事等により、中止・変更することがあります。
（土・日曜日は団体使用対象日です）

秋葉台文化体育館 弓道場利用区分

曜日 時間	月曜日					火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日					日曜日				
	第1	第2	第3	第4	第5					第1	第2	第3	第4	第5	第1	第2	第3	第4	第5
9:00～11:00	（団 体 使 用 ） 弓 道	休 館 日	（施 設 保 守 点 検 日 ）	（団 体 使 用 ） 弓 道	アーチェリー （団体使用）	保守点検	弓道 （団体使用）	弓道 （団体使用）	弓道 （個人使用）	弓 道	弓 道	弓 道	弓 道	弓 道	アー チェ リー	弓 道	弓 道		
11:00～13:00					弓道 （個人使用）					弓道 （団体使用）				アー チェ リー	弓 道	アー チェ リー			
13:00～15:00					保守点検									弓道 （個人使用）	弓道 （団体使用）	弓道 （個人使用）		弓 道	弓 道
15:00～17:00																			
17:00～19:00																			
19:00～21:00																			

◇注意◇
※団体使用は団体貸切が入らない場合は、個人使用に切り替わります。
※保守点検…室内・器具の点検のため、ご利用できません。（祝日の場合は翌日）
※特別な行事及び工事等により、中止・変更することがあります。
（土・日曜日は団体使用対象日です）

◆この冊子は年間予定です。日程等変更となる場合がございますので、各事業の申込受付日時が近づきましたら「広報ふじさわ」や各施設掲示物、本財団ホームページ等にてご確認ください。

【ホームページ】 <http://f-mirai.jp/>
【E-mail】 sports@f-mirai.jp

トレーニングルーム登録講座 日程表 (2020年度 秩父宮記念体育館)

4月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※6日(水)は17時で閉館となります。

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

オリンピック(7/24~8/9)

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

オリンピック(7/24~8/9)

13日(木)~16日(日) お盆休み

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

パラリンピック(8/25~9/6)

23日(水) 60歳以上の方無料開放

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

※年末年始の休業休館

12月28日(月)~1月4日(月)

1月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※年末年始の休業休館

12月28日(月)~1月4日(月)

2月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

3月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

 = 登録講座

定員：平日…15人、土曜…8人

日曜…20人、祝日…10人

 = 60歳以上専用講座(定員：10人)

 = 休館(全館保守点検)

 = 休室(トレ室保守点検)

【月曜日】 13：30~14：30

【木曜日】 19：00~20：00

【日曜日】 18：30~19：30

【月曜日】 9：30~10：30

【火曜日】 9：30~10：30

【水曜日】 13：30~14：30

【金曜日】 9：30~10：30

【土曜日】 8：30~ 9：30

※講座は事前の予約が必要です。1ヶ月前の日程までが予約できます。

※市内在住・在勤・在学、茅ヶ崎市・寒川町在住の中学生以上が利用できます。

※受講料 大人：500円 中学生：200円

トレーニングルーム登録講座 日程表 (2020年度 鵜沼運動施設)

4月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

※13日(月)～17日(金)施設保守点検のため休館。

5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※4日(月祝)はみらい子どもフェスタのため駐車場等大変混みあいます。施設保守点検のため17時で閉館。

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

※12日(日)～24日(金祝) (予定) まで高校野球(硬式・軟式)開催のため駐車場等大変混み合います。

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

※4日(日)SLまつりのため駐車場等大変混み合います。

※10月26日(月)～30日(金)施設保守点検のため休館。

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

※年末年始の休業休館

12月28日(土)～1月4日(土)

白抜	= 登録講座 (定員: 30人)
	= 併用講座 (定員: 12人)
	= 休館日

1月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※年末年始の休業休館

12月28日(月)～1月4日(月)

【日曜日】	19:30～20:30	【月曜日】	10:30～11:30、19:30～20:30
【水曜日】	14:30～15:30	【木曜日】	19:30～20:30
		【金曜日】	19:30～20:30

2月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

3月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

※講座は事前の予約が必要です。1ヶ月前の日程までが予約できます。
 ※市内在住・在勤・在学、茅ヶ崎市・寒川町在住の中学生以上が利用できます。
 ※受講料 大人:500円 中学生:200円

トレーニンググループ登録講座 日程表 (2020年度 秋葉台文化体育館)

4月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

※10日(金)・11日(土)は大相撲藤沢場所開催のため、臨時休室となります。

5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※5日(火祝)はみらい子どもフェスタ開催のため、休室となります。

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

※28(金)～30(日)は国民体育大会関東ブロック予選開催のため、駐車場等込み合う可能性があります。

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

※26日(土)は藤沢市民まつり開催のため、駐車場等大変混みあいます。

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

※23日(月祝)はサイクルチャレンジ藤沢in秋葉台開催のため、駐車場が大変混みあいます。

12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

※年末年始の休業休館
12月28日(月)～1月4日(月)

1月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※年末年始の休業休館
12月28日(月)～1月4日(月)

2月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

3月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

※27日(土)・28日(日)は湘南台高校吹奏楽部コンサート開催のため、駐車場等大変込み混みあいます。

- 白抜 = 登録講座 (定員: 30人) 【日曜日】 19:30～20:30
白抜 = 併用講座 (定員: 6人) 【水曜日】 11:00～12:00 【木曜日】 19:30～20:30 【金曜日】 14:30～15:30 【土曜日】 11:00～12:00
白抜 = 70歳以上専用講座 (定員: 6人) 【月曜日】 11:00～12:00
白抜 = 休室日

※講座は事前の予約が必要です。1ヶ月先の日程までが予約できます。
 ※市内在住・在勤・在学、茅ヶ崎市・寒川町在住の中学生以上が利用できます。
 ※受講料 大人: 500円 中学生: 200円

笑顔あふれるみらいを
応援します