

【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 |
|----|--------------------------------|--|--------------|--------------|-----|---------------|----|-------------|----|-----|-------------|-------|------|-------------------|
| | | | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | | | | | | | | |
| 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を刺激することで全身の活性化につながります。 | 4月 | 2,9,23 | 10月 | 1,22,29 | 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 | 300円 | 申込不要 実施日時に直接来館 |
| | | | 5月 | 7,14,28 | 11月 | 5,12,26 | | | | | | | | |
| | | | 6月 | 4,11,25 | 12月 | 3,10 | | | | | | | | |
| | | | 7月 | 2,9,23,30 | 1月 | 7,28 | | | | | | | | |
| | | | 8月 | 6,27 | 2月 | 4,25 | | | | | | | | |
| | | | 9月 | 3,10 | 3月 | 4,11,25 | | | | | | | | |
| 2 | オープン教室 ボディシェイプ ～火曜クラス～ | 3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 | 3,10,17,24 | 10月 | 2,9,16,23,30 | 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 | 300円 | 申込不要 実施日時に直接来館 |
| | | | 5月 | 1,8,15,22,29 | 11月 | 6,13,20,27 | | | | | | | | |
| | | | 6月 | 5,12,19,26 | 12月 | 4,11,18,25 | | | | | | | | |
| | | | 7月 | 3,10,24,31 | 1月 | 8,15,22,29 | | | | | | | | |
| | | | 8月 | 7,21,28 | 2月 | 5,12,19,26 | | | | | | | | |
| | | | 9月 | 4,11,25 | 3月 | 5,12,19,26 | | | | | | | | |
| 3 | オープン教室 ボディシェイプ ～水曜クラス～ | エアロピクス世界大会で入賞した専門講師によるストレッチ・エアロピクス・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 | 4,11,18,25 | 10月 | 3,10,17,24,31 | 水 | 9:30-10:50 | 1回 | 50人 | どなたでも参加できます | 第2体育室 | 300円 | 申込不要 実施日時に直接来館 |
| | | | 5月 | 2,9,16,23,30 | 11月 | 7,14,21,28 | | | | | | | | |
| | | | 6月 | 6,13,20,27 | 12月 | 5,12,19 | | | | | | | | |
| | | | 7月 | 4,11,18 | 1月 | 9,16,23,30 | | | | | | | | |
| | | | 8月 | | 2月 | 6,13,20,27 | | | | | | | | |
| | | | 9月 | 5,12,19,26 | 3月 | | | | | | | | | |
| 4 | 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。 | 3/6,13,20,27 | | | | 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 | 300円 | 申込不要 実施日時に直接来館 |
| 5 | 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を刺激することで全身の活性化につながります。 | 4月 | 7,21,28 | 10月 | 6,13,20,27 | 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 | 300円 | 申込不要 実施日時に直接来館 |
| | | | 5月 | 12,19,26 | 11月 | 3,10,17,24 | | | | | | | | |
| | | | 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 | 4,25 | 2月 | 2,9,16,23 | | | | | | | | |
| | | | 9月 | 1,8,15,22 | 3月 | 9,16,30 | | | | | | | | |
| 6 | 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 | 7,21,28 | 10月 | 6,13,20,27 | 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 | 300円 | 申込不要 実施日時に直接来館 |
| | | | 5月 | 12,19,26 | 11月 | 3,10,17,24 | | | | | | | | |
| | | | 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 | 4,25 | 2月 | 2,9,16,23 | | | | | | | | |
| | | | 9月 | 1,8,15,22 | 3月 | 9,16,30 | | | | | | | | |

(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。

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) | お子様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) | 4/20,27 5/11,25 6/8,22 7/6,20 | 金 | 11:10- 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 | 4/6(金) 13:30から先着順 電話受付 |
| 2 | 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！ | 5/8,15,22,29 6/5,12,19,26 | 火 | 9:00- 11:00 | 8回 | 30人 | 18歳以上の方 | 第1体育室 | 6,400円 | 4/24(火) 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。 | 5/9,16,23,30 6/6,13,20,27 | 水 | 13:30- 15:00 | 8回 | 20人 | 18歳以上の方 | 第3体育室 | 6,400円 | 4/25(水) 13:30から先着順 電話受付 |
| 4 | ピラティス① | 呼吸法を意識しながらゆっくりと動かす ことでインナーマッスルを刺激し、姿勢 改善や柔軟性向上にも効果があります。 | 5/10,17,24,31 6/7,14,21,28 | 木 | 9:45- 10:45 | 8回 | 30人 | 18歳以上の方 | 第3体育室 | 6,400円 | 4/26(木) 11:00から先着順 電話受付 |
| 5 | ピラティス② | 呼吸法を意識しながらゆっくりと動かす ことでインナーマッスルを刺激し、姿勢 改善や柔軟性向上にも効果があります。 | 9/20,27 10/4,11,18 11/1,8,15,22,29 | 木 | 9:45- 10:45 | 10回 | 30人 | 18歳以上の方 | 第3体育室 | 8,000円 | 9/6(木) 13:30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！ | 10/4,11,18,25 11/1,8,15,22 | 木 | 13:00- 15:00 | 8回 | 20人 | 18歳以上の方 | 第2体育室 | 6,400円 | 9/20(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) | お子様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) | 2018年10月～12月頃開催予定 ※広報等でお知らせします | 金 | 11:10- 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 | 広報等でお知らせします |
| 8 | 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。 | 2019年1月～3月開催予定 ※広報等でお知らせします | 金 | 11:10- 12:30 | 8回 | 30人 | 18歳以上の方 | 第3体育室 | 6,400円 | 広報等でお知らせします |
| 9 | 美姿勢エクササイズ | ハードなエクササイズが長続きしないと いう方にオススメ！専門講師のオリジナ ル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。 | 1/17,24,31 2/7,14,21,28 3/7 | 木 | 9:45- 10:45 | 8回 | 30人 | 18歳以上の方 | 第3体育室 | 6,400円 | 12/20(木) 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。

※ 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)

(秋葉台文化体育館)

※ 「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 | 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。 | 5/10,17,24,31 6/7,14,21 7/5 | 木 | 15:30-16:30 | 8回 | 20人 | 市内在住・在園の年長児 (H24.4.2～H25.4.1生れ) | 第1体育室 | 6,400円 | 申込受付4/19～4/25来館 公開抽選4/26(木)11:00 |
| 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おこなう教室です。 | 5/31 6/7,14,21 | 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 | 3,200円 | 申込受付5/10～5/16来館 公開抽選5/17(木)11:00 |
| 3 | 小学生 スポーツクライミング体験 (3～4年生) | 前半は高さ3.5メートルの移動式ボルダリング壁を登り、クライミングの基本を学びます。後半は高さ8メートルの垂直壁をリードクライミングで登ります。スピードクライミングにも挑戦できるかも?! | 6/2,9,16,23 | 土 | 10:00-12:00 | 4回 | 20人 | 市内在住・在学の小学3～4年生 | 1階ロビー | 3,200円 | 申込受付5/10～5/16来館 公開抽選5/17(木)10:00 |
| 4 | 小学生 スポーツクライミング体験 (3～6年生) | | | 土 | 13:00-15:00 | 4回 | 20人 | 市内在住・在学の小学3～6年生 | 1階ロビー | 3,200円 | |
| 5 | 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おこなう教室です。 | 7/23,24,25 | 月～水 | 17:15-18:15 | 3回 | 25人 | 市内在住・在学の小学3～6年生 | 芝生広場 (第2体育室) | 2,400円 | 申込受付7/2～7/8来館 公開抽選7/9(月)11:00 |
| 6 | カヌー&自然体験合宿 | プールで遊んで、少年の森でキャンプファイヤー!いろいろなことにチャレンジして夏休みの楽しい思い出をつくらう! | 8/6,7 | 月・火 | 1日9:30-2日12:30 | 1回 | 24人 | 市内在住・在学の小学3～6年生 | 体育館 屋外プール 少年の森 | 4,600円 | 申込受付7/9～7/15来館 公開抽選7/18(水)11:00 |
| 7 | 夏休み小学生跳び箱 | 跳び箱が跳べるように夏休みに集中して特訓しよう!ポイントを覚えて苦手を克服しよう!(開脚跳びのみ) | 8/15,16,17 | 水～金 | 9:30-10:30 | 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 | 2,400円 | 7/31(火) 13:30から先着順 電話受付 |
| 8 | 夏休みトランポリン体験 (1～2年) | 体育館職員によるトランポリン体験教室です。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。 | 8/21,28,30 | 火 木 | 8:30-9:45 | 3回 | 24人 | 市内在住・在学の小学1～2年生 | 第1体育室 | 2,400円 | 申込受付7/26～8/1来館 公開抽選8/2(木)13:30 |
| 9 | 夏休みトランポリン体験 (3～6年) | | | 火 木 | 10:15-11:30 | 3回 | 24人 | 市内在住・在学の小学3～6年生 | 第1体育室 | 2,400円 | |
| 10 | 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。 | 9/6,13,20,27 10/4,11,18 | 木 | 15:30-16:30 | 7回 | 20人 | 市内在住・在園の年中児 (H25.4.2～H26.4.1生れ) | 第1体育室 | 5,600円 | 申込受付8/15～8/22来館 公開抽選8/23(木)13:30 (8/20休館) |
| 11 | 小学生うんどう | 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!! | 9/27 10/4,11,18,25 11/1,8,22,29 12/6,13,20 | 木 | 17:00-18:15 | 12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 | 9,600円 | 申込受付9/6～9/12来館 公開抽選9/13(木)11:00 |

(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 |
|----|-----------|---|-------------------------------------|----|-------------|----|-----|------------------------------------|-------|--------|---|
| 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。 | 10/25 11/1,8,22,29 12/6,13,20 | 木 | 15:30-16:30 | 8回 | 20人 | 市内在住・在園の年長児 (H24.4.2～H25.4.1生れ) | 第1体育室 | 6,400円 | 申込受付10/4～10/10来館 公開抽選10/11(木)11:00 |
| 13 | 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。 | 1/15,22,29 2/5,12,19,26 3/5 | 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 | 6,400円 | 12/20(木) 13:30から先着順 電話受付 |
| 14 | 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。 | 1/24,31 2/7,14,21,28 3/7,14 | 木 | 15:30-16:30 | 8回 | 20人 | 市内在住・在園の年中児 (H25.4.2～H26.4.1生れ) | 第1体育室 | 6,400円 | 申込受付12/20～12/26来館 公開抽選12/27(木)10:00 |
| 15 | 小学生跳び箱 | 跳び箱が跳べるように特訓！ポイントを覚えて苦手を克服しよう！（開脚跳びのみ） | 1/24,31 2/7 | 木 | 17:00-18:00 | 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 | 2,400円 | 申込受付12/20～12/26来館 公開抽選12/27(木)11:00 |
| 16 | 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。 | 2/5,12,19,26 | 火 | 15:30-16:30 | 4回 | 20人 | 市内在住・在園の年少児 (H26.4.1～H27.4.2生れ) | 第2体育室 | 3,200円 | 申込受付1/16～1/23来館 公開抽選1/24(木)11:00 (1/21休館) |
| 17 | 小学生逆上がり | 逆上がりができるように特訓！ポイントを覚えて苦手を克服しよう！ | 2/14,21,28 3/7,14 | 木 | 17:00-18:00 | 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 | 4,000円 | 申込受付1/31～2/6来館 公開抽選2/7(木)11:00 |

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。

※ 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)

(秋葉台文化体育館)

※ 「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。

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 | 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て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沢山の内容です。 | 5/7,14,28 6/4,11,25 | 月 | 9:30-10:30 | 6回 | 15組 | 1才半～未就園児（3～4才）とその保護者 | 第3体育室 | 5,400円 | 4/23(月) 13:30から先着順 電話受付 |
| 2 | 親子かけっこ① | 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。お子様と保護者の方に分かりやすく教えます。 | 7/14 | 土 | 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) | 900円 | 6/30(土) 13:30から先着順 電話受付 |
| 3 | 夏休み親子たいそう | 様々な基本運動を取り入れながら、マット・跳び箱・平均台などの体操器具を使って体を動かします。保護者の方にはお子様のサポート（補助）のコツも伝授します。 | 7/31,8/2 | 火 木 | 9:30-10:30 | 2回 | 25組 | 年中児および年長児（H24.4.2～H26.4.1生れ）とその保護者 | 第1体育室 | 1,800円 | 7/18(水) 13:30から先着順 電話受付 |
| 4 | 親子かけっこ② | 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。お子様と保護者の方に分かりやすく教えます。 | 9/8 | 土 | 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) | 900円 | 8/25(土) 13:30から先着順 電話受付 |
| 5 | 親子リトミック&リズム体操 | 専門講師による発育発達に応じたオリジナルリトミック&リズム体操です。親子でリズムに合わせて楽しく体を動かしませんか！ | 10/2,9,16,23,30 11/6 | 火 | 15:30-16:30 | 6回 | 15組 | 3才～年中児（H25.4.2～H26.4.1生れ）とその保護者 | 第2体育室 | 5,400円 | 9/19(水) 13:30から先着順 電話受付 |
| 6 | 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て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沢山の内容です。 | 10/22,29 11/5,12,26 12/3 | 月 | 9:30-10:30 | 6回 | 15組 | 1才半～未就園児（3～4才）とその保護者 | 第3体育室 | 5,400円 | 9/19(水) 11:00から先着順 電話受付 |
| 7 | 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。 | 2/5,12,19,26 3/5,12 | 火 | 9:30-10:30 | 6回 | 15組 | 3才～年少児（H26.4.1～H27.4.2生れ）とその保護者 | 第3体育室 | 5,400円 | 1/22(火) 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(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おこないます。 | 「2018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 | 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 (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おこないます。 | 60分 | 1回 | 6人 | 市内在住・在勤・在学、茅ヶ崎市・寒川町在住の60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おこないます。 | 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・鶴沼・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

平成30年度

【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 | 事前に電話または来館にて予約 |

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 | アクアビクス初級 | プールに入って音楽に合わせて楽しく運動します！アクアビクスが初めての方でも安心して参加できるプログラムになっています。 | 4/5,12,19,26 5/10,17,24,31 | 木 | 9:00-10:00 | 8回 | 20人 | 18歳以上の方 | プール | 6,000円 | 申込受付3/17~3/25来館 公開抽選3/27(火)14:00 (3/19,22休館) |
| 2 | 腰痛水中体操Ⅰ | 陸上と水中で運動・体操・ストレッチを行います。柔軟性の向上・筋力アップ・関節の可動域を広げ、腰痛・肩こり・関節痛の予防を目的とした教室です。 | 4/10,17,24 5/8,15,22,29 6/5,12,19 | 火 | 10:30-12:30 | 10回 | 20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 | 9,000円 | 申込受付3/21~3/29来館 公開抽選3/30(金)14:00 (3/22,26休館) |
| 3 | チャレンジ水泳Ⅰ | これから水泳を始めてクロールを習得したい方、背泳ぎや平泳ぎに挑戦したい方を対象とした教室です。みんなで楽しく練習しましょう！ | 4/11,18,25 5/9,16,23,30 6/6 | 水 | 13:00-14:00 | 8回 | 15人 | 18歳以上で初級・中級者の方 | プール | 6,000円 | 申込受付3/21~3/29来館 公開抽選3/30(金)14:30 (3/22,26休館) |
| 4 | ナイター水泳Ⅰ | きれいな泳ぎ方を身につけたい初心者から背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライに挑戦したい中・上級者まで、みんなで泳ぎましょう！ | 4/13,20,27 5/11,18,25 6/1,8 | 金 | 19:00-20:15 | 8回 | 15人 | 18歳以上の方 | プール | 6,000円 | 申込受付3/25~4/1来館 公開抽選4/3(火)14:00 (3/26休館) |
| 5 | チャレンジOWS | 目標は茅ヶ崎海岸からえぼし岩への遠泳！前半はプールで安全に海で泳ぐ技術を身につけ、後半は実際に海で練習を行います。 | 6/16,23,30 7/7,14,21 茅ヶ崎海岸 7/28,8/4 | 土 | 9:00-10:30 | 8回 | 15人 | 18歳以上でクロールを1.5km以上続けて泳げる方 | プール 茅ヶ崎海岸 | 9,000円 | 申込受付5/29~6/5来館 公開抽選6/6(水)15:00 (6/4休館) |
| 6 | 飛び込み教室 高校生・成人 | 普段利用できない水深2.5mプールを利用して練習を行います。初めての方、苦手な方はこの機会に飛び込みのコツを身に付けましょう！ | 7/7,14 | 土 | 14:00-15:00 | 2回 | 15人 | 高校生以上でクロールで25m以上泳げる方 | 屋外 プール | 2,000円 | 申込受付6/19~6/26来館 公開抽選6/27(水)14:00 (6/25休館) |
| 7 | アクアビクス中級 | プールに入って音楽に合わせて楽しく運動します！中級編ですが、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。 | 10/4,11,18,25 11/1,8,15,22 | 木 | 9:00-10:00 | 8回 | 20人 | 18歳以上の方 | プール | 6,000円 | 申込受付9/13~9/20来館 公開抽選9/21(金)14:00 (9/18休館) |
| 8 | 腰痛水中体操Ⅱ | 陸上と水中で運動・体操・ストレッチを行います。柔軟性の向上・筋力アップ・関節の可動域を広げ、腰痛・肩こり・関節痛の予防を目的とした教室です。 | 10/16,23,30 11/6,13,20,27 12/4,11,18 | 火 | 10:30-12:30 | 10回 | 20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 | 9,000円 | 申込受付9/27~10/4来館 公開抽選10/5(金)14:00 (10/1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。(秋葉台公園プール・・・0466-88-1811)

(秋葉台公園プール)

※ 「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。

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 | チャレンジ水泳Ⅱ | これから水泳を始めてクロールを習得したい方、背泳ぎや平泳ぎに挑戦したい方を対象とした教室です。みんなで楽しく練習しましょう！ | 10/24,31 11/7,14,21,28 12/5,12 | 水 | 13:00-14:00 | 8回 | 15人 | 18歳以上で 初級・中級者の方 | プール | 6,000円 | 申込受付10/4～10/11来館 公開抽選10/12(金)14:00 (10/9休館) |
| 10 | ナイター水泳Ⅱ | きれいな泳ぎ方を身につけたい初級者から背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライに挑戦したい中・上級者まで、みんなで泳ぎましょう！ | 10/26 11/2,9,16,30 12/7,14,21 | 金 | 19:00-20:15 | 8回 | 15人 | 18歳以上の方 | プール | 6,000円 | 申込受付10/7～10/14来館 公開抽選10/16(火)14:30 (10/9休館) |
| 11 | 腰痛水中運動 | 水中でウォーキング・ストレッチを行います。柔軟性の向上・筋力アップ・関節の可動域を広げ、腰痛・肩こり・関節痛の予防を目的とした教室です。 | 1/8,22,29 2/5,19,26 3/5,19 | 火 | 11:30-12:30 | 8回 | 20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 | 6,000円 | 申込受付12/12～12/19来館 公開抽選12/20(木)15:00 (12/17休館) |
| 12 | チャレンジ水泳Ⅲ | これから水泳を始めてクロールを習得したい方、背泳ぎや平泳ぎに挑戦したい方を対象とした教室です。みんなで楽しく練習しましょう！ | 1/16,23,30 2/6,13,20,27 3/6 | 水 | 13:00-14:00 | 8回 | 15人 | 18歳以上で 初級・中級者の方 | プール | 6,000円 | 申込受付12/12～12/19来館 公開抽選12/20(木)15:30 (12/17休館) |
| 13 | ナイター水泳Ⅲ | きれいな泳ぎ方を身につけたい初級者から背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライに挑戦したい中・上級者まで、みんなで泳ぎましょう！ | 1/18,25 2/1,8,15,22 3/1,8 | 金 | 19:00-20:15 | 8回 | 15人 | 18歳以上の方 | プール | 6,000円 | 申込受付12/22～1/6来館 公開抽選1/8(火)14:00 (12/25,28～1/4休館) |

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 | グループスイムレッスン 小学生 | グループでのスイムレッスンです。4～6月はけのび・バタ足、10～12月は面かぶりクロール、1～3月は息継ぎクロールの習得をテーマに練習します！詳しくは施設にお問い合わせください。 | 4/3,10,17,24 5/8,15,22,29 6/5,12,19,26 10/2,16,23,30 11/6,13,20,27 12/4,11,18 1/8,22,29 2/5,19,26 3/5,19,26 | 火 | 17:00-18:00 | 1回 | 12人 | 市内在住・在学の小学生 | プール | 1,000円 | 前月の20日 14:00から先着順 電話受付 (20日が休館の場合は21日) |
| 2 | グループスイムレッスン 未就学児 | グループでのスイムレッスンです。4～6月は水慣れ・けのび、10～12月はけのび・バタ足、1～3月は面かぶりクロールの習得をテーマに練習します！詳しくは施設にお問い合わせください。 | 4/5,12,19,26 5/10,17,24,31 6/7,14,21,28 10/4,11,18,25 11/1,8,15,22,29 12/6,13,20,27 1/10,17,24,31 2/7,14,21,28 3/7,28 | 木 | 16:00-17:00 | | | 市内在住・在園の未就学児 (H24.4.2～H27.4.1生れ) | | | |
| 3 | ハッスル水泳Ⅰ | 土曜の朝は早起きでハッスル♪水慣れからクロールの習得、進み具合によっては他泳法まで！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！ | 4/7,14,21,28 5/12,19,26 6/2 | 土 | 7:50-9:00 | 8回 | 50人 | 市内在住・在学の小学1～中学3年生 | プール | 6,400円 | 申込受付3/18～3/27来館 公開抽選3/28(水)14:00 (3/19,22,26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。(秋葉台公園プール・・・0466-88-1811)

(秋葉台公園プール)

※ 「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 |
|----|-----------------|---|--------------------------------------|-------------|-------------|----|-----|---------------------------------|------------------|--------|--|
| 4 | 泳力アップⅠ | 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る泳ぐ教室です！ | 4/11,18,25 5/9,16,23,30 6/6 | 水 | 17:00-18:30 | 8回 | 15人 | 泳力認定進級テストで10級以上を取得している小学1～6年生 | プール | 7,200円 | 申込受付3/21～3/29来館 公開抽選3/30(金)15:00 (3/22,26休館) |
| 5 | にこにこ水泳Ⅰ | 水慣れ、バタ足、面かぶりクロールの習得。クラスに分かれてレベルごとに練習します。みんなで挑戦すれば必ずできる！笑顔でプールを楽しもう！ | 4/13,20,27 5/11,18,25 6/1,8 | 金 | 16:00-17:00 | 8回 | 15人 | 市内在住・在園の未就学児(H24.4.2～H27.4.1生れ) | プール | 7,200円 | 申込受付3/25～4/1来館 公開抽選4/3(火)15:00 (3/26休館) |
| 6 | 飛び込み教室 小・中学生 | 普段利用できない水深2.5mプールを利用して練習を行います。はじめての方、苦手な方はこの機会に飛び込みのコツを身に付けましょう！ | 7/7,14 | 土 | 11:00-12:00 | 2回 | 15人 | クロールで25m以上泳げる小学1～中学3年生 | 屋外 プール | 2,000円 | 申込受付6/19～6/26来館 公開抽選6/27(水)14:30 (6/25休館) |
| 7 | ハッスル水泳Ⅱ | 夏休みの朝も早起きでハッスル♪水慣れからクロールの習得、進み具合によっては他泳法まで！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！ | 8/1,2,3,8,9,10 | 水 木 金 | 7:50-9:00 | 6回 | 50人 | 市内在住・在学の小学1～中学3年生 | プール | 4,800円 | 申込受付7/15～7/22来館 公開抽選7/23(月)14:00 (7/17休館) |
| 8 | カヌー教室 | 夏限定のカヌー教室です。屋外プールでカヌーの正しい乗り方を学んで、自由に乗りこなしていっぱい楽しもう！最終日は引地川に行きます！ | 8/1,8,15,22 引地川 9/1 (予備日 9/2) | 水 土 | 16:50-18:00 | 5回 | 15人 | 市内在住・在学の小学1～中学3年生 | 屋外 プール 引地川 | 5,000円 | 申込受付7/15～7/22来館 公開抽選7/23(月)14:30 (7/17休館) |
| 9 | 泳力アップⅡ | 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る泳ぐ教室です！ | 10/24,31 11/7,14,21,28 12/5,12 | 水 | 17:00-18:30 | 8回 | 15人 | 泳力認定進級テストで10級以上を取得している小学1～6年生 | プール | 7,200円 | 申込受付10/4～10/11来館 公開抽選10/12(金)14:30 (10/9休館) |
| 10 | にこにこ水泳Ⅱ | 水慣れ、バタ足、面かぶりクロールの習得。クラスに分かれてレベルごとに練習します。みんなで挑戦すれば必ずできる！笑顔でプールを楽しもう！ | 10/26 11/2,9,16,30 12/7,14,21 | 金 | 16:00-17:00 | 8回 | 15人 | 市内在住・在園の未就学児(H24.4.2～H27.4.1生れ) | プール | 7,200円 | 申込受付10/7～10/14来館 公開抽選10/16(火)14:00 (10/9休館) |
| 11 | ハッスル水泳Ⅲ | 土曜の朝は早起きでハッスル♪水慣れからクロールの習得、進み具合によっては他泳法まで！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！ | 10/27 11/3,10,17,24 12/1,8,15 | 土 | 7:50-9:00 | 8回 | 50人 | 市内在住・在学の小学1～中学3年生 | プール | 6,400円 | 申込受付10/8～10/16来館 公開抽選10/17(水)14:00 (10/9,15休館) |
| 12 | 泳力アップⅢ | 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る泳ぐ教室です！ | 1/16,23,30 2/6,13,20,27 3/6 | 水 | 17:00-18:30 | 8回 | 15人 | 泳力認定進級テストで10級以上を取得している小学1～6年生 | プール | 7,200円 | 申込受付12/22～1/6来館 公開抽選1/8(火)14:30 (12/25,28～1/4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。(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。

(秋葉台公園プール)

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 | にこにこ水泳Ⅲ | 水慣れ、バタ足、面かぶりクロールの習得。クラスに分かれてレベルごとに練習します。みんなで挑戦すれば必ずできる！笑顔でプールを楽しもう！ | 1/18,25 2/1,8,15,22 3/1,8 | 金 | 16:00-17:00 | 8回 | 15人 | 市内在住・在園の未就学児 (H24.4.2～H27.4.1生れ) | プール | 7,200円 | 申込受付12/22～1/6来館 公開抽選1/8(火)15:00 (12/25,28～1/4休館) |
| 14 | ハッスル水泳Ⅳ | 土曜の朝は早起きでハッスル♪水慣れからクロールの習得、進み具合によっては他泳法まで！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！ | 2/2,9,16,23 3/2,9,16,23 | 土 | 7:50-9:00 | 8回 | 40人 | 市内在住・在学の 小学1～中学3年生 | プール | 6,400円 | 申込受付1/14～1/22来館 公開抽選1/23(水)15:00 (1/15,21休館) |

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。 | 9/3,4,5,6 | 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 | 8/1(水) 14:00から先着順 電話または来館受付 |
| 2 | 日本赤十字社正規講習 幼児安全法講習会 | 日本赤十字社の正規講習会です。子どもに起きやすい事故を中心に適切な手当ができるよう、知識と技術を学びます。 | 2/2,3 | 土 日 | 9:00-17:00 | 2回 | 30人 | 15歳以上の方 | 体育館 会議室 | 2,300円 | 1/5(土) 14:00から先着順 電話または来館受付 |
| 3 | 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。 | 2/16,17,23,24 | 土 日 | 9:00-17:00 | 4回 | 30人 | 15歳以上の方 | 体育館 会議室 | 4,200円 | 1/19(土) 14:00から先着順 電話または来館受付 |

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。