

【藤沢市運動施設等指定管理者】

※新型コロナウイルス感染症の影響により、  
開催内容の変更や開催中止となる場合がございます。

【2022年度 年間スポーツ予定表】

# みんなde スポーツ



笑顔あふれるみらいを  
応援します

## ■目 次■

<b>I 藤沢市みらい創造財団スポーツ事業課 お知らせ</b>	
・ 指定管理施設一覧	1
・ スポーツ教室のインターネット申込開始について	2
・ スポーツ施設からのお願い	3
・ 各スポーツ施設のご案内・交通アクセス	4
<b>II スポーツ教室事業開催予定</b>	
・ 秩父宮記念体育館	5
・ 鶴沼運動施設	13
・ 八部公園プール	17
・ 秋葉台文化体育館	23
・ 秋葉台公園プール	28
・ 石名坂温水プール	33
<b>III スポーツ大会&amp;イベント等開催予定</b>	
・ 秩父宮記念体育館&スポーツ事業担当	42
・ 鶴沼運動施設（八部公園）	43
・ 秋葉台運動施設（秋葉台公園）	44
・ 石名坂温水プール	46
・ 泳力認定進級テスト、みらい水泳大会	46
<b>IV 個人使用&amp;トレーニング室（ルーム）予定</b>	
・ 秩父宮記念体育館 ◎個人使用日予定表	47
・ 秋葉台文化体育館 ◎個人使用日予定表	48
・ 秋葉台公園サイクルオープンDay&ランバイク体験会	49
・ 弓道場基本利用区分について	50
・ トレーニング室（ルーム）登録講座日程表	51
(秩父宮記念体育館・鶴沼運動施設・秋葉台文化体育館)	

## ■感染拡大に伴う事業中止・変更等について■

新型コロナウイルス感染防止対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただく場合がございます。

今後も事業の開催中止や日程変更の可能性がございますが、藤沢市みらい創造財団ホームページにて随時お知らせいたしますので、ご確認をお願いいたします。

参加される皆さまの健康と安全を最優先に考えた措置となりますので、ご理解の程よろしくお願い申し上げます。



## ■スポーツ教室の申込受付について■

◇受付時間が指定されていない教室等の申込受付時間は「8:30~21:00」です。

※インターネット申込による申込の受付時間は「9:00~23:59」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。

### （就学援助対象教室について）

藤沢市教育委員会の就学援助制度を基準に事業参加費を減額いたします。

対象教室や申込方法など、詳しくは各スポーツ施設までお問合せください。

## ■利用上の注意■

(1) 掲載内容は、年間予定です。日程等が変更になる場合があります。

(2) スポーツ施設における「新型コロナウイルス感染防止対策」へのご協力をお願いいたします。  
詳細は藤沢市みらい創造財団ホームページでご確認ください。

(3) 個人使用日のご利用は、個人使用予定の「ご利用について」をご確認ください。

(4) 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。  
スポーツ教室には傷害保険が適用になりますが、有料個人使用(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。

(5) 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。

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ご注意ください。

## ■各施設のお問い合わせ■

秩父宮記念体育館 (スポーツ事業担当)	251-0026 藤沢市鶴沼東8-2	TEL:0466-22-5335 FAX:0466-28-5749
鶴沼運動施設事務所 (八部公園プール)	251-0037 藤沢市鶴沼海岸6-12-1	TEL:0466-36-1607 FAX:0466-36-1754
秋葉台文化体育館	252-0816 藤沢市遠藤2000-1	TEL:0466-88-1111 FAX:0466-88-8687
秋葉台公園プール		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】	<a href="http://f-mirai.jp/">http://f-mirai.jp/</a>	
【E-mail】	<a href="mailto:sports@f-mirai.jp">sports@f-mirai.jp</a>	

# 【スポーツ施設からのお願い】感染症拡大防止にご協力ください

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、スポーツ施設の利用にあたっては下記のご協力をお願いいたします。

○マスクの着用をお願いいたします。

○手洗いやアルコール消毒等にご協力ください。（施設内には手指消毒用の消毒液を設置しています。）

以下の事項に当てはまる方は、ご利用できません。

☆37.5度以上の発熱（または平熱比1度超過）のある方。

☆息苦しさ、強いだるさのある方。

☆軽度であっても咳、のどの痛みなどの症状がある方。

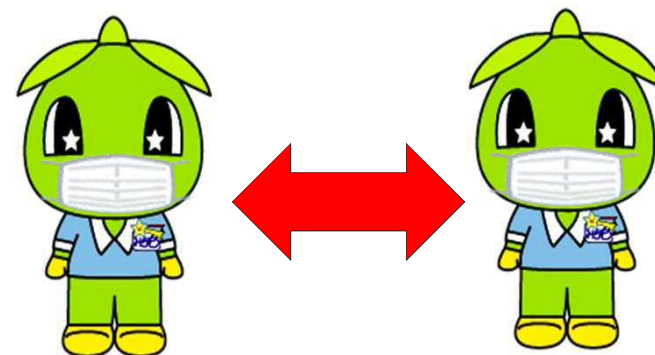
☆新型コロナウイルス感染症陽性者と濃厚接触のある方。

○大きな声での会話等は控えてください。

○密集を防ぐため、利用時間および利用人数を制限しています。

☆入場整理券を兼ねた「感染防止策チェックリスト」を配布しています。（当日のみ有効）

○施設内の移動においても人と人との接触を避けるため十分な距離（最低でも1メートルを目安に）を確保してください。



**新型コロナウイルス感染症については、感染状況により社会が大きく変化することから「制限内容」も日々変更されています。**

**詳細は、随時ホームページでお知らせいたしますので、ご参加前に必ずご確認ください。**

# 各スポーツ施設のご案内・交通アクセス

## ◆秩父宮記念体育館

TEL 0466-22-5335 FAX 0466-28-5749

藤沢市鵜沼東8-2

電車：藤沢駅南口から徒歩約10分

バス：藤沢駅南口 片瀬山循環F21系統「県合同庁舎前」下車



Google マップ



QRコード

## ◆鵜沼運動施設

TEL 0466-36-1607 FAX 0466-36-1754

藤沢市鵜沼海岸6-12-1

電車：鵜沼海岸駅下車、徒歩10分

バス：藤沢駅北口 F9系統「運動公園前」下車



Google マップ



QRコード

## ◆秋葉台運動施設

TEL 0466-88-1111(体育館) FAX 0466-88-8687

TEL 0466-88-1811(プール) 藤沢市遠藤2000-1

バス：湘南台駅西口 湘南23・24系統「遠藤」下車徒歩5分

バス：湘南台駅東口 湘南15系統「文化体育館前」下車



Google マップ



QRコード

## ◆石名坂温水プール

TEL 0466-82-5131 FAX 0466-82-5132

藤沢市本藤沢1-10-1

電車：藤沢本町駅下車、徒歩10分

バス：藤沢駅北口 藤35系統「修道院下」下車



Google マップ



QRコード

## スポーツ教室事業 開催予定

※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、定員に満たない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。

## 【秩父宮記念体育館】

**オープン教室 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただきます。**

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	4,18,25	10月	3,17,24,31	月	9:00-10:30	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 (30分前受付開始)
			5月	2,16,23,30	11月	7,21,28								
			6月	6,20	12月	5,19,26								
			7月	25	1月	16,23,30								
			8月	1	2月	6,20,27								
			9月	5,26	3月	6,20,27								
			4月	4,18,25	10月	3,17,24,31								
			5月	2,16,23,30	11月	7,21,28								
			6月	6,20,27	12月	5,19,26								
2	オープン教室 ヨガ	ヨガは、日常のストレスから解放される時間。深い呼吸に意識を向け、生活習慣の様々な原因からくる身体の歪みや心の疲れを、呼吸と身体をつなぎ合わせてポーズをとっていくことで、リフレッシュしましょう。	4月	4,18,25	10月	3,17,24,31	月	13:45-14:45	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 (30分前受付開始)
			5月	2,16,23,30	11月	7,21,28								
			6月	6,20,27	12月	5,19,26								
			7月	4,25	1月	16,23,30								
			8月	1,22,29	2月	6,20,27								
			9月	5,26	3月	6,20,27								
			4月	5,12,19,26	10月	4,18,25								
			5月	10,17,24,31	11月	1,8,15,22,29								
			6月	7,14,21,28	12月	6,13,20,27								
3	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	5,12,19,26	10月	4,18,25	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 (30分前受付開始)
			5月	10,17,24,31	11月	1,8,15,22,29								
			6月	7,14,21,28	12月	6,13,20,27								
			7月	5,12,19,26	1月	17,24,31								
			8月	2,9,30	2月	7,14,21,28								
			9月	6,13,20,27	3月	7,14,28								
			4月	5,12,19,26	10月	4,18,25								
			5月	10,17,24,31	11月	1,8,22,29								
			6月	7,14,21,28	12月	6,13,20,27								
4	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とした教室です。音楽を聞きながら、楽しく踊りましょう！	4月	5,12,19,26	10月	4,18,25	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 (30分前受付開始)
			5月	10,17,24,31	11月	1,8,22,29								
			6月	7,14,21,28	12月	6,13,20,27								
			7月	5,12,19,26	1月	17,24,31								
			8月	2,9,16,23,30	2月	7,14,21,28								
			9月	6,13,20,27	3月	7,14,28								
			4月	6,13,20	10月	5,12,19								
			5月	11,18	11月	2,9,16								
			6月	1,8,15	12月	7,14,21								
5	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	6,13,20	10月	5,12,19	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 (30分前受付開始)
			5月	11,18	11月	2,9,16								
			6月	1,8,15	12月	7,14,21								
			7月	6,13,20	1月	11,18								
			8月	3,10,17	2月	1,8,15								
			9月	7,14,21	3月	1,8,15								
			4月	7,14,21,28	10月	6,13,20,27								
			5月	12,19	11月	10,17,24								
			6月	2,9,16,23	12月	1,8,15								
6	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	7,14,21,28	10月	6,13,20,27	木	13:30-14:30	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 (30分前受付開始)
			5月	12,19	11月	10,17,24								
			6月	2,9,16,23	12月	1,8,15								
			7月	7,14,21	1月	12,19,26								
			8月	4,18,25	2月	2,9,16								
			9月	1,8,15,22	3月	2,9,16,23								
			4月	1,8,15,22	10月	7,14,21,28								
			5月	6,13,20,27	11月	4,11,18,25								
			6月	3,10,17,24	12月	2,9,16,23								
7	オープン教室 ベーシックエアロ	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	1,8,15,22	10月	7,14,21,28	金	9:15-10:15	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 (30分前受付開始)
			5月	6,13,20,27	11月	4,11,18,25								
			6月	3,10,17,24	12月	2,9,16,23								
			7月	1,8,15,22	1月	6,13,20,27								
			8月	5,12,19,26	2月	3,10,17,24								
			9月	2,9,16,30	3月	3,10,17,24,31								
			4月	1,8,15,22	10月	7,14,21,28								
			5月	6,13,20,27	11月	4,11,18,25								
			6月	3,10,17,24	12月	2,9,16,23								
8	オープン教室 ベーシックステップ	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	1,8,15,22	10月	7,14,21,28	金	10:45-11:45	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 (30分前受付開始)
			5月	6,13,20,27	11月	4,11,18,25								
			6月	3,10,17,24	12月	2,9,16,23								
			7月	1,8,15,22	1月	6,13,20,27								
			8月	5,12,19,26	2月	3,10,17,24								
			9月	2,9,16,30	3月	3,10,17,24,31								

※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)

(秩父宮記念体育館)

※「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、定員に満たない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 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただきます場合がございます。

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 1,8,15,22	10月 7,14,21,28	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 (30分前受付開始)
			5月 6,13,20,27	11月 11,18,25								
			6月 3,10,17,24	12月 2,9,23								
			7月 1,8,15,22	1月 6,13,20								
			8月 5,12,19,26	2月 3,17,24								
			9月 2,9,16,30	3月 3,10,17,31								
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 2	10月 1	土	9:30- 10:30	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 (30分前受付開始)
			5月 7	11月 12								
			6月 4	12月 3								
			7月 2	1月 7								
			8月 6	2月 4								
			9月 3	3月 4								

### 大人向け教室 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただきます場合がございます。

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。	4/1,8,15,22 5/6,13	金	9:45- 10:45	6回	12人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	窓口来館受付 申込期間3/11～3/17 公開抽選3/18(金)
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。	4/6,13,20,27 5/11,18,25 6/1	水	9:00- 10:30	8回	15人	60歳以上の方	武道室	6,700円	3/23(水) 9:00から先着順 電話受付
3	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!全身引き締めを目指すボディメイク教室です。	5/10,17,24,31 6/7,14,21,28	火	19:30- 20:45	8回	20人	18歳以上の方	サブ アリーナ	6,700円	4/26(火) 9:00から先着順 電話受付
4	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。	5/12,19,26 6/2,9,16,23,30 (予備日:7/7)	木	13:15- 14:45	8回	30人	18歳以上の方	サブ アリーナ	6,700円	4/28(木) 13:30から先着順 電話受付
5	美姿勢①	美しい姿勢(理想の姿勢)を学び体感するクラスです。ご自身のからだの癖・歪みなどをみつけ調整していきます。	5/12,19 6/2,9	木	9:15- 10:30	4回	20人	18歳以上の方	武道室	3,500円	4/28(木) 9:00から先着順 電話受付
6	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。最少開催人数3名	5月～7月頃開催予定 (広報等でお知らせします) ※トレーニング室利用制限の緩和状況に より開催可否を決定します	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	19,500円	広報等でお知らせします
7	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)	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を行います。最少開催人数3名	5月～7月頃開催予定 (広報等でお知らせします) ※トレーニング室利用制限の緩和状況に より開催可否を決定します	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	19,500円	広報等でお知らせします

※ 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)

(秩父宮記念体育館)

※ 「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、定員に満たない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。

**大人向け教室** ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただきます場合がございます。

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、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。 ・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)	5/16,23,30 6/6,20,27	月	13:15-14:15	6回	12人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	5/2(月) 9:00から先着順 電話受付
9	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。	5/20,27 6/3,10,17,24	金	9:45-10:45	6回	12人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	窓口来館受付 申込期間4/29～5/5 公開抽選5/6(金)
10	高齢者たいそう講座 ～ロコモ体操で元気なからだ～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!	6/2,9,16	木	9:30-10:45	3回	8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	2,700円	5/19(木) 9:00から先着順 電話受付
11	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。	7/1,8,15,22,29 8/5	金	9:45-10:45	6回	12人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	窓口来館受付 申込期間6/10～6/16 公開抽選6/17(金)
12	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! ストレッチボール®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。	7/6,13,20,27	水	9:30-10:30	4回	12人	18歳以上の方	軽体育室	3,500円	6/22(水) 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。最少開催人数3名	7月～9月頃開催予定 (広報等でお知らせします) ※トレーニング室利用制限の緩和状況により開催可否を決定します	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	19,500円	広報等でお知らせします
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)	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。最少開催人数3名	7月～9月頃開催予定 (広報等でお知らせします) ※トレーニング室利用制限の緩和状況により開催可否を決定します	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	19,500円	広報等でお知らせします
15	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。	8/12,19,26 9/2,9,16	金	9:45-10:45	6回	12人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	窓口来館受付 申込期間7/22～7/28 公開抽選7/29(金)
16	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。	9/2,9,16,30 10/7,14,21,28 (予備日:11/11)	金	13:15-14:45	8回	30人	18歳以上の方	メインアリーナ	6,700円	8/19(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)

(秩父宮記念体育館)

※「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、定員に満たない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。

**大人向け教室** ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただきます場合がございます。

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
17	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)	9/8,15,22,29 10/6,13,20,27 (予備日：11/10)	木	9:30-10:30	8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	武道室	6,700円	インターネット受付 申込期間 8/1～8/7 抽 選 8/9(火)
18	ママのためのピラティス② (託児なし)		木	11:00-12:00	8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	武道室	6,700円		
19	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。最少開催人数3名	9月～11月頃開催予定 (広報等でお知らせします) ※トレーニング室利用制限の緩和状況により開催可否を決定します	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	19,500円	広報等でお知らせします
20	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)				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	19,500円	広報等でお知らせします
21	～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、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。 ・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)	9/26 10/3,17,24 11/7,21	月	13:15-14:15	6回	12人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	9/13(火) 9:00から先着順 電話受付
22	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。	9/27 10/4,18,25 11/1,8,15,22	火	13:15-14:45	8回	20人	18歳以上の方	武道室	6,700円	9/13(火) 13:30から先着順 電話受付
23	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!	9/29 10/6,13	木	9:30-10:45	3回	8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	2,700円	9/15(木) 9:00から先着順 電話受付
24	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。	9/30 10/7,14,21,28 11/4	金	9:45-10:45	6回	12人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	窓口来館受付 申込期間9/9～9/15 公開抽選9/16(金)
25	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。	10/4,18,25 11/1,8,15,22,29	火	19:30-20:45	8回	20人	18歳以上の方	サブアリーナ	6,700円	9/20(火) 9:00から先着順 電話受付
26	シェイプアップバレエ	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。	10/12,19,26 11/2,9,16,30 12/7	水	13:15-14:45	8回	12人	18歳以上の方	軽体育室	6,700円	9/28(水) 9:00から先着順 電話受付
27	バレトン	フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を組み合わせ、音楽に合わせて裸足で行うボディメイクエクササイズです。シンプルな動きも多く、初めての方でも気軽にご参加いただけます!	11/8,15,22,29 12/6,13	火	9:45-10:45	6回	12人	18歳以上の方	軽体育室	5,100円	10/25(火) 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)

(秩父宮記念体育館)

※「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。

**大人向け教室** ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただきます場合がございます。

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
28	ゆったりシニアヨガ⑥	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。	11/11,18,25 12/2,9,16	金	9:45-10:45	6回	12人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	窓口来館受付 申込期間10/21～10/27 公開抽選10/28(金)
29	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>	11月～1月頃開催予定 (広報等でお知らせします) ※トレーニング室利用制限の緩和状況により開催可否を決定します	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	19,500円	広報等でお知らせします
30	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)	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>	11月～1月頃開催予定 (広報等でお知らせします) ※トレーニング室利用制限の緩和状況により開催可否を決定します	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	19,500円	広報等でお知らせします
31	美姿勢②	美しい姿勢(理想の姿勢)を学び体感するクラスです。ご自身のからだの癖・歪みなどをみつけ調整していきます。	11/17,24 12/1,8	木	9:15-10:30	4回	20人	18歳以上の方	武道室	3,500円	11/3(木祝) 9:00から先着順 電話受付
32	ゆったりシニアヨガ⑦	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。	1/6,13,20,27 2/3,10	金	9:45-10:45	6回	12人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	窓口来館受付 申込期間12/9～12/15 公開抽選12/16(金)
33	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。	1/11,18,25 2/1,8,15,22 3/1	水	9:00-10:30	8回	15人	60歳以上の方	武道室	6,700円	12/14(水) 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>	1月～3月頃開催予定 (広報等でお知らせします) ※トレーニング室利用制限の緩和状況により開催可否を決定します	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	19,500円	広報等でお知らせします
35	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)	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>	1月～3月頃開催予定 (広報等でお知らせします) ※トレーニング室利用制限の緩和状況により開催可否を決定します	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	19,500円	広報等でお知らせします
36	美姿勢③	美しい姿勢(理想の姿勢)を学び体感するクラスです。ご自身のからだの癖・歪みなどをみつけ調整していきます。	2/9,16 3/2,9	木	9:15-10:30	4回	20人	18歳以上の方	武道室	3,500円	1/26(木) 9:00から先着順 電話受付
37	ゆったりシニアヨガ⑧	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。	2/17,24 3/3,10,17,24	金	9:45-10:45	6回	12人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	窓口来館受付 申込期間1/27～2/2 公開抽選2/3(金)
38	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

※ 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)

(秩父宮記念体育館)

※ 「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 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただく場合がございます。**

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	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学1～3年生①	日本プロバスケットボールリーグBリーグに参戦を目指す湘南発のプロバスケットボールチーム 湘南ユナイテッドBCと秩父宮記念体育館との共催によるバスケットボールスクールです。初心者から始められるクラスです。	4/9,16,23 5/7,14,21,28 6/11,25 7/2,9,16	土	17:05-17:55	12回	16人	小学1～3年生	サブアリーナ	13,200円	広報等でお知らせします
2	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学4～6年生①			土	18:00-18:55	12回	20人	小学4～6年生	サブアリーナ	13,200円	広報等でお知らせします
3	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。	5/11,18,25 6/1,8,15,22,29 (予備日：7/6)	水	15:45-16:45	8回	24人	市内在住・在学の 小学1～2年生	サブアリーナ	7,500円	インターネット受付 申込期間 4/1～4/7 抽 選 4/9(土)
4	小学生かけっこ教室 3～6年生編 ※就学援助対象教室(目次参照)	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。	5/13,20,27 6/10 (予備日：6/17)	金	16:45-18:00	4回	25人	市内在住・在学の 小学3～6年生	メインアリーナ	3,900円 ※就学援助受給世帯 1,300円	インターネット受付 申込期間 4/1～4/7 抽 選 4/9(土) ※就学援助受給世帯の方は当選後に直接施設までお問い合わせください
5	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!	7/21,22 (予備日：7/25)	木・金 (月)	9:15-10:30	2回	24人	市内在住・在学の 小学1～2年生	メインアリーナ	2,100円	インターネット受付 申込期間 6/1～6/7 抽 選 6/9(木)
6	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!			11:00-12:15	2回	24人	市内在住・在学の 小学3～6年生	メインアリーナ	2,100円	
7	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学1～3年生②	日本プロバスケットボールリーグBリーグに参戦を目指す湘南発のプロバスケットボールチーム 湘南ユナイテッドBCと秩父宮記念体育館との共催によるバスケットボールスクールです。初心者から始められるクラスです。	7/23,30 8/6,13,20,27 9/3,10,17 10/1,8,15 (予備日：10/22)	土	17:05-17:55	12回	16人	小学1～3年生	サブアリーナ	13,200円	広報等でお知らせします
8	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学4～6年生②			土	18:00-18:55	12回	20人	小学4～6年生	サブアリーナ	13,200円	広報等でお知らせします
9	ちびっこフットサル	湘南ベルマーレコーチによる教室です。フットサル大好きこ集まれ!!	8/5,19,26	金	9:15-10:30	3回	40人	小学1～3年生	メインアリーナ	3,000円	インターネット受付 申込期間 7/1～7/7 抽 選 7/9(土)
10	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!	8/15,16,17 (予備日：8/18)	月・火 水 (木)	9:15-10:30	3回	24人	市内在住・在学の小学生	メインアリーナ	3,000円	

※ 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)

(秩父宮記念体育館)

※ 「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 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただく場合がございます。**

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	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！	8/16,17,18,23,24 (予備日：8/25)	火・水 木	9:15- 10:30	5回	24人	市内在住・在学の小学生	サブ アリーナ	4,800円	インターネット受付 申込期間 7/1～7/7 抽 選 7/9(土)
12	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！	8/16,17,18,23,24 (予備日：8/25)	火・水 木	11:00- 12:15	5回	24人	市内在住・在学の小学生	サブ アリーナ	4,800円	
13	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！	8/29,30 (予備日：8/31)	月・火 (水)	9:15- 10:30	2回	24人	市内在住・在学の 小学1～2年生	メイン アリーナ	2,100円	
14	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！	8/29,30 (予備日：8/31)	月・火 (水)	11:00- 12:15	2回	24人	市内在住・在学の 小学3～6年生	メイン アリーナ	2,100円	
15	小学生かけっこ教室 1～2年生編 ※就学援助対象教室（目次参照）	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。	9/7,14,21 (予備日：9/28)	水	16:45- 18:00	3回	25人	市内在住・在学の 小学1～2年生	メイン アリーナ	3,000円 ※就学援助受給世帯 1,000円	インターネット受付 申込期間 8/1～8/7 抽 選 8/9(火) ※就学援助受給世帯の方は当選後に直接 施設までお問い合わせください
16	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。	10/4,18,25 11/1,15,22,29 12/6 (予備日：12/13)	火	17:30- 18:45	8回	15人	小学生	軽体育室	7,500円	インターネット受付 申込期間 9/1～9/7 抽 選 9/9(金)
17	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。	10/5,12,19,26 11/2 (予備日：11/9)	水	14:30- 15:30	5回	24人	市内在住・在園の年中児 (H29.4.2～H30.4.1生れ)	サブ アリーナ	4,800円	インターネット受付 申込期間 9/1～9/7 抽 選 9/9(金)
18	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。	10/5,12,19,26 11/2 (予備日：11/9)	水	16:00- 17:00	5回	24人	市内在住・在園の年長児 (H28.4.2～H29.4.1生れ)	サブ アリーナ	4,800円	
19	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学1～3年生③	日本プロバスケットボールリーグBリーグに参戦を目指す湘南発のプロバスケットボールチーム 湘南ユナイテッドBCと秩父宮記念体育館との共催によるバスケットボールスクールです。初心者から始められるクラスです。	10/29 11/12,19 12/3,10,24 1/7,21 2/18,25 3/4,11 (予備日：3/18)	土	17:05- 17:55	12回	16人	小学1～3年生	サブ アリーナ	13,200円	広報等でお知らせします
20	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学4～6年生③	日本プロバスケットボールリーグBリーグに参戦を目指す湘南発のプロバスケットボールチーム 湘南ユナイテッドBCと秩父宮記念体育館との共催によるバスケットボールスクールです。初心者から始められるクラスです。	10/29 11/12,19 12/3,10,24 1/7,21 2/18,25 3/4,11 (予備日：3/18)	土	18:00- 18:55	12回	20人	小学4～6年生	サブ アリーナ	13,200円	広報等でお知らせします

※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)

(秩父宮記念体育館)

※「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、定員に満たない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 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただく場合がございます。											
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
21	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。	11/16,30 12/7,14 (予備日：12/21)	水	14:30- 15:30	4回	24人	市内在住・在園の年中児 (H29.4.2～H30.4.1生れ)	サブ アリーナ	3,900円	インターネット受付 申込期間 10/1～10/7 抽 選 10/9(日)
22	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。	11/16,30 12/7,14 (予備日：12/21)	水	16:00- 17:00	4回	24人	市内在住・在園の年長児 (H28.4.2～H29.4.1生れ)	サブ アリーナ	3,900円	
23	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。	1/11,18,25 2/1,8 (予備日：2/15)	水	14:30- 15:30	5回	24人	市内在住・在園の年中児 (H29.4.2～H30.4.1生れ)	サブ アリーナ	4,800円	インターネット受付 申込期間 12/1～12/7 抽 選 12/9(金)
24	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。	1/11,18,25 2/1,8 (予備日：2/15)	水	16:00- 17:00	5回	24人	市内在住・在園の年長児 (H28.4.2～H29.4.1生れ)	サブ アリーナ	4,800円	
25	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。	2/22 3/1,8,15 (予備日：3/22)	水	14:30- 15:30	4回	24人	市内在住・在園の年中児 (H29.4.2～H30.4.1生れ)	サブ アリーナ	3,900円	インターネット受付 申込期間 2/1～2/7 抽 選 2/9(木)
26	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。	2/22 3/1,8,15 (予備日：3/22)	水	16:00- 17:00	4回	24人	市内在住・在園の年長児 (H28.4.2～H29.4.1生れ)	サブ アリーナ	3,900円	

### ■秩父宮記念体育館(トレーニング室ほか)

トレーニング登録者対象教室 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただく場合がございます。										
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	トレーニング室の利用方法(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。	「トレーニング登録講座日程表」をご覧ください。日程変更となる場合がありますので、詳細は施設へお問い合わせください	45分	1回	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
2	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	会議室 トレーニング室	100円 入場料別	実施日時に直接来館 トレーニング室受付にて

※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。(鶴沼運動施設事務所…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。

### 【鶴沼運動施設】

## 大人向け教室 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただく場合がございます。

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・方法
1	オープン教室 スタジオプログラム	ヨガやエアロビクス、フラ、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日後に配布予定) 1日3回程度(午前・午後・夜)	-	45分	1回	10人 ～ 16人 程度	どなたでも参加できます (マスク等で飛沫対策をして ご参加ください)	2階 ロビー	500円	実施日時に直接来館 ※各レッスンの30分前から先着順 受付場所：1Fカウンター
2	ピラティス(春)	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。	4/19,26 5/10,17,24,31 6/7,14(予備日 6/21)	火	9:45- 10:45	8回	16人	18歳以上の方	2階 ロビー	6,700円	3/29(火) 9:45から先着順 電話または来館
3	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(予備日 7/29)	金	9:45- 10:45	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)	2階 ロビー	5,100円	インターネット受付 申込受付 4/1～4/7 抽 選 4/9(土)
4	フィットネスフラ(ビギナー)春	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。	5/13,20,27 6/3,10,17,24 7/1(予備日 7/8)	金	11:20- 12:20	8回	16人	18歳以上の方	2階 ロビー	6,700円	4/22(金) 9:45から先着順 電話または来館
5	バレトン(春)	フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を組み合わせ、音楽に合わせて行うボディメイクエクササイズです。シンプルな動きも多く、初めての方でも気軽にご参加いただけます!	5/19,26 6/2,9,16,23,30 7/7,14,21(予備日 7/28)	木	9:45- 10:45	10回	16人	18歳以上の方	2階 ロビー	8,300円	4/28(木) 9:45から先着順 電話または来館
6	フィットネスフラ(ビギナー)秋	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。	10/7,14,21 11/4,11,18,25 12/2(予備日 12/9)	金	11:20- 12:20	8回	16人	18歳以上の方	2階 ロビー	6,700円	9/9(金) 9:45から先着順 電話または来館
7	マタニティヨガ	ヨガを通して、妊娠中の心身の不調をととのえます。スムーズなお産のための体力UP、心を落ち着ける呼吸法も練習します。お腹の赤ちゃんとのつながりを感じましょう。	11/15,22,29 12/6,13,20 (予備日 12/27)	火	10:15- 11:15	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	2階 ロビー	5,100円	インターネット受付 申込受付 10/1～10/7 抽 選 10/9(日)
8	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。	1/13,20,27 2/3,10,17 (予備日 2/24)	金	9:45- 10:45	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)	2階 ロビー	5,100円	インターネット受付 申込受付 12/1～12/7 抽 選 12/9(金)
9	ピラティス(冬)	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。	1/17,24,31 2/7,14,21,28 3/7(予備日 3/14)	火	9:45- 10:45	8回	16人	18歳以上の方	2階 ロビー	6,700円	12/13(火) 9:45から先着順 電話または来館
10	フィットネスフラ(ビギナー)冬	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。	1/20,27 2/3,10,17,24 3/3,10(予備日 3/17)	金	11:20- 12:20	8回	16人	18歳以上の方	2階 ロビー	6,700円	12/16(金) 9:45から先着順 電話または来館

## (鶴沼運動施設)

※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。(鶴沼運動施設事務所…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。

**幼児向け教室 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただく場合がございます。**

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・方法
1	年長たいそう	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。	5/10,17,24,31 6/7,14 (予備日 6/21,7/5)	火	15:30- 16:30	6回	24人	市内在住・在園の年長児 (H28.4.2～H29.4.1生れ)	野球場	5,700円	インターネット受付 申込受付 4/1～4/7 抽 選 4/9(土)
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！	5/11,18,25 6/1,8,15 (予備日 6/22,7/6)	水	16:15- 17:45	6回	20人	市内在住・在学の 小学3～4年生	野球場	5,700円	
3	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。	5/13,20,27 6/3,10,17,24 (予備日 7/1,8)	金	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	6,600円	
4	エンジョイ！夏休み 1・2年	テーマはエンジョイ♪ 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！	7/26,27 8/9,10 (予備日8/12)	火・水 (金)	8:00- 9:15	4回	24人	市内在住・在学の 小学1～2年生	野球場	3,900円	インターネット受付 申込受付 6/1～6/7 抽 選 6/9(木)
5	短距離走 3～6年 ※就学援助対象教室 (目次参照)	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。	8/23,24,25 (予備日8/26)	火・水 木 (金)	17:00- 18:15	3回	24人	市内在住・在学の 小学3～6年生	野球場	3,000円 ※就学援助受給世帯 1,000円	インターネット受付 申込受付 7/1～7/7 抽 選 7/9(土) ※就学援助世帯の方は当選後に直接施設 までお問い合わせください
6	短距離走 1・2年 ※就学援助対象教室 (目次参照)	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。	8/29,30,31 (予備日9/1)	月・火 水 (木)	17:00- 18:15	3回	24人	市内在住・在学の 小学1～2年生	野球場	3,000円 ※就学援助受給世帯 1,000円	
7	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！	9/2,9,16,30 10/7,14 (予備日 10/21,28)	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	5,700円	インターネット受付 申込受付 8/1～8/7 抽 選8/9(火)
8	年中たいそう	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。	9/6,13,20,27 10/4,18 (予備日 11/1,11/8)	火	15:15- 16:15	6回	20人	市内在住・在園の年中児 (H29.4.2～H30.4.1生れ)	野球場	5,700円	
9	神奈川フューチャードリームス ベースボールスクール 1～3年	プロ野球独立リーグ・ベースボール・チャレンジ・リーグに所属する神奈川フューチャードリームスによる野球教室です。	10/19,27 11/4,7,15,24,30 12/2,5,13,21,27	月-金 予約制	15:30- 16:30	1回	20人	小学1～3年生	野球場	1,500円	広報等でお知らせします
10	年少たいそう① ～鉄棒・マット編～	様々な運動体験が運動能力アップにつながります。遊びを通じて楽しみながら体を動かしましょう。鉄棒やマットにも挑戦します。	1/17,24,31 2/7 (予備日 2/14)	火	15:45- 16:45	4回	8人	市内在住・在園の年少児 (H30.4.2～H31.4.1生れ)	2階 ロビー	3,900円	インターネット受付 申込受付 12/1～12/7 抽 選 12/9(金)
11	年少たいそう② ～跳び箱・マット編～	様々な運動体験が運動能力アップにつながります。遊びを通じて楽しみながら体を動かしましょう。跳び箱やマット運動にも挑戦します。	2/21,28 3/7,14 (予備日 3/28)	火	15:45- 16:45	4回	8人		2階 ロビー	3,900円	インターネット受付 申込受付 2/1～2/7 抽 選 2/9(木)

## (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、市外の方も申込みいただくことができます。

**親子・お子様同伴教室 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただきます。**

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・方法
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。	5/10,17,24,31 6/7,14 (予備日 6/21,7/5)	火	9:45-10:45	6回	15組	市内在住のH30.4.2~R2.4.1生れの方と保護者	野球場	5,100円	インターネット受付 申込受付 4/1~4/7 抽 選 4/9(土)
2	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。	7/5,19 8/2,16,30 9/13 (予備日 9/20)	火	10:15-11:15	6回	10組	生後3ヶ月程度~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	2階 ロビー	5,100円	インターネット受付 申込受付 6/1~6/7 抽 選 6/9(木)
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。	9/6,13,20,27 10/4,18 (予備日 11/1,11/8)	火	9:45-10:45	6回	15組	市内在住のH30.4.2~R2.4.1生れの方と保護者	野球場	5,100円	インターネット受付 申込受付 8/1~8/7 抽 選 8/9(火)

**障がい者向け教室 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただきます。**

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・方法
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イしましょう。	4月 9,15      10月 8,14 5月 14,20      11月 12,18 6月 11,17      12月 10,16 7月      1月 14,20 8月 13,19      2月 11,17 9月 10,16      3月 11,17	土・金	9:30-11:30	1回	-	障がいのある方	南側 テニスコート (人工芝) 1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。	4/2,16,23,30 5/21,28 (予備日 6/4,6/18)	土	9:30-11:15	6回	20人	障がいのある方	北側 テニスコート (人工芝) A-Dコート	3,900円	3/19(土) 9:45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のため、いつでも気軽に参加できます。	4月 15,22      10月 7,14,21, 5月 13,20,27      11月 11,18,25 6月 3,10,17,24      12月 2,9,16 7月      1月 20,27 8月      2月 3,10,17 9月      3月 3,10,17,24	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

## (鶴沼運動施設)

※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。(鶴沼運動施設事務所…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、市外の方も申込みいただくことができます。

## ■鶴沼運動施設(トレーニングルームほか)

トレーニング登録者対象教室 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただく場合がございます。											
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・方法
1	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。			45分	1回	12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	ロビー 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
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	トレーニングルーム	3,000円	事前に電話または来館にて予約
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

## ★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・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、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の説明となります。)

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。



## ■トレーニングルームの利用について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、藤沢市トレーニングルームでは**施設の利用方法を一部制限**しています。

皆さまが安全にご利用いただくための対策となりますので、ご協力ください。

なお、新型コロナウイルス感染症については、日々状況が変化することから随時

「**利用制限等**」の情報も更新されています。

最新情報は藤沢市みらい創造財団ホームページをご確認いただくか各施設までお問い合わせください。

## ■各施設のお問い合わせ

秩父宮記念体育館	TEL : 0466-22-5335	FAX : 0466-28-5749
鶴沼運動施設	TEL : 0466-36-1607	FAX : 0466-36-1754
秋葉台文化体育館	TEL : 0466-88-1111	FAX : 0466-88-8687
【ホームページ】 <a href="https://f-mirai.jp">https://f-mirai.jp</a>		



※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。(鶴沼運動施設事務所…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、市外の方も申込みいただくことができます。

### 【八部公園プール】

#### 個人スイムレッスン ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただきます。

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・方法
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 (7/16-8/31を除く) ※7月、9月は予約時間に制限があります	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9:30から 電話受付19:30から

#### 大人向け教室 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただきます。

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・方法
1	ステップアップ水泳① 火曜 PMコース	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。	4/12,19,26 5/10,17,24,31 6/7,14 (予備日6/21)	火	13:50-15:00	9回	15人	18歳以上の方でクロール25M完泳できる方	プール	8,400円	窓口来館受付 申込期間 3/21~3-27 公開抽選 3/29(火)
2	ステップアップ水泳① 木曜 AMコース		4/14,21,28 5/12,19,26 6/2,9,16 (予備日6/23)	木	10:20-11:30	9回	15人		プール	8,400円	
3	ナイター水泳①	クロールからバタフライまで泳力に合わせて練習します。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！	4/13,20,27 5/11,18,25 6/1,8,15 (予備日6/22)	水	19:00-20:15	9回	15人	18歳以上の方	プール	8,400円	インターネット受付 申込期間 3/1~3/7 抽 選 3/9(水)
4	初級水泳① 水曜 AMコース	初めてプールに入る方から息継ぎがうまく出来ない方まで、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！	4/13,20,27 5/11,18,25 6/1,8,15 (予備日6/22)	水	10:20-11:30	9回	15人	18歳以上の方でクロール25M完泳を目標とする方	プール	8,400円	窓口来館受付 申込期間 3/21~3-27 公開抽選 3/29(火)
5	初級水泳① 金曜 PMコース		4/15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24 (予備日7/1)	金	13:50-15:00	9回	15人		プール	8,400円	
6	水中運動教室①	これからプールでの運動を始めようと思っている方にはピッタリな水中運動をメインとした教室です。水中では個々の筋力に合わせて強度を変えて運動出来るのでおすすめの教室です！	4/15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24 (予備日7/1)	金	10:20-11:30	9回	15人	18歳以上の方	プール	8,400円	窓口来館受付 申込期間 3/21~3-27 公開抽選 3/29(火)
7	ステップアップ水泳② 火曜 PMコース	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。	10/4,18 11/1,8,15,22,29 12/6,13 (予備日12/20)	火	13:50-15:00	9回	15人	18歳以上の方でクロール25M完泳できる方	プール	8,400円	窓口来館受付 申込期間 9/13~9/18 公開抽選 9/21(水)
8	ステップアップ水泳② 木曜 AMコース		10/6,13,20 11/10,17 12/1,8,15,22 (予備日11/12)	木	10:20-11:30	9回	15人		プール	8,400円	

※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。(鶴沼運動施設事務所…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。

## (八部公園プール)

**大人向け教室** ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただきます。

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・方法
9	ナイター水泳②	クロールからバタフライまで泳力に合わせて練習します。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！	10/5,12,19 11/2,9,16,30 12/7,14 (予備日12/21)	水	19:00-20:15	9回	15人	18歳以上の方	プール	8,400円	インターネット受付 申込期間 9/1～9/7 抽 選 9/9(金)
10	初級水泳② 水曜 AMコース	初めてプールに入る方から息継ぎがうまく出来ない方まで、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！	10/5,12,19 11/2,9,16,30 12/7,14 (予備日12/21)	水	10:20-11:30	9回	15人	18歳以上の方でクロール25M完泳を目標とする方	プール	8,400円	窓口来館受付 申込期間 9/13～9/18 公開抽選 9/21(水)
11	初級水泳② 金曜 PMコース		10/7,14,21 11/11,18,25 12/2,9,16 (予備日12/23)	金	13:50-15:00	9回	15人		プール	8,400円	
12	水中運動教室②	これからプールでの運動を始めようと思っている方にはピッタリの水泳運動をメインとした教室です。水中では個々の筋力に合わせて強度を変えて運動出来るのでおすすめの良い教室です！	10/7,14,21 11/11,18,25 12/2,9,16 (予備日12/23)	金	10:20-11:30	9回	15人	18歳以上の方	プール	8,400円	窓口来館受付 申込期間 9/13～9/18 公開抽選 9/21(水)
13	ステップアップ水泳③ 火曜 PMコース	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。	1/17,24,31 2/7,14,21,28 3/7,14 (予備日3/28)	火	13:50-15:00	9回	15人	18歳以上の方でクロール25M完泳できる方	プール	8,400円	窓口来館受付 申込期間 12/6～12/11 公開抽選 12/13(火)
14	ステップアップ水泳③ 木曜 AMコース		1/19,26 2/2,9,16 3/2,9,16,23 (予備日3/30)	木	10:20-11:30	9回	15人		プール	8,400円	
15	ナイター水泳③	クロールからバタフライまで泳力に合わせて練習します。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！	1/18,25 2/1,8,15,22 3/1,8,15 (予備日3/29)	水	19:00-20:15	9回	15人	18歳以上の方	プール	8,400円	インターネット受付 申込期間 12/1～12/7 抽 選 12/9(金)
16	初級水泳③ 水曜 AMコース	初めてプールに入る方から息継ぎがうまく出来ない方まで、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！	1/18,25 2/1,8,15,22 3/1,8,15 (予備日3/29)	水	10:20-11:30	9回	15人	18歳以上の方でクロール25M完泳を目標とする方	プール	8,400円	窓口来館受付 申込期間 12/6～12/11 公開抽選 12/13(火)
17	初級水泳③ 金曜 PMコース		1/20,27 2/3,10,17 3/3,10,17,24 (予備日3/31)	金	13:50-15:00	9回	15人		プール	8,400円	
18	水中運動教室③	これからプールでの運動を始めようと思っている方にはピッタリの水泳運動をメインとした教室です。水中では個々の筋力に合わせて強度を変えて運動出来るのでおすすめの良い教室です！	1/20,27 2/3,10,17 3/3,10,17,24 (予備日3/31)	金	10:20-11:30	9回	15人	18歳以上の方	プール	8,400円	窓口来館受付 申込期間 12/6～12/11 公開抽選 12/13(火)

## (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。(鶴沼運動施設事務所…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 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただく場合がございます。**

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・方法
1	年中・年長スイム① 火曜		4/12,19,26 5/10,17,24,31 6/7,14 (予備日6/21)	火		9回	15人	市内在住・在園の 年中児・年長児 (H28.4.2~H30.4.1生れ)	プール	9,300円	インターネット受付 申込期間 3/1~3/7 抽 選 3/9(水)
2	年中・年長スイム① 水曜	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。	4/13,20,27 5/11,18,25 6/1,8,15 (予備日6/22)	水	16:00-17:00	9回	15人		プール	9,300円	
3	年中・年長スイム① 木曜	『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あげてください！	4/14,21,28 5/12,19,26 6/2,9,16 (予備日6/23)	木		9回	15人		プール	9,300円	
4	年中・年長スイム① 金曜		4/15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24 (予備日7/1)	金		9回	15人		プール	9,300円	
5	初級子どもスイム① 火曜		4/12,19,26 5/10,17,24,31 6/7,14 (予備日6/21)	火		9回	15人	市内在住・在学の小学生	プール	9,300円	インターネット受付 申込期間 3/1~3/7 抽 選 3/9(水)
6	初級子どもスイム① 水曜	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！	4/13,20,27 5/11,18,25 6/1,8,15 (予備日6/22)	水	17:00-18:00	9回	15人		プール	9,300円	
7	初級子どもスイム① 木曜		4/14,21,28 5/12,19,26 6/2,9,16 (予備日6/23)	木		9回	15人		プール	9,300円	
8	泳力認定子どもスイム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9~1級・段の取得を目指します。	4/12,19,26 5/10,17,24,31 6/7,14 (予備日6/21)	火	18:00-19:00	9回	15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	9,300円	インターネット受付 申込期間 3/1~3/7 抽 選 3/9(水)
9	泳力認定子どもスイム① 上級クラス	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。	4/14,21,28 5/12,19,26 6/2,9,16 (予備日6/23)	木	18:00-19:00	9回	15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	9,300円	
10	中級子どもスイム① 金曜	教室初日からクロールの息継ぎを中心に練習していきます。クロール習得後、背泳ぎや平泳ぎにもチャレンジしていく教室です。	4/15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24 (予備日7/1)	金	17:00-18:00	9回	15人	息継ぎなしクロールで10M以上泳げる市内在住・在学の小学生	プール	9,300円	インターネット受付 申込期間 3/1~3/7 抽 選 3/9(水)

(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、市外の方も申込みいただくことができます。

**こども向け教室 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただきます。**

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・方法
11	夏休み！ 早起きこどもスイム①	夏到来！！ 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！	8/2,3,4,5,6 (予備日8/7)	火-土 (日)	7:30- 9:00	5回	100人	市内在住・在学の小学生	屋内・屋外 プール	5,300円	インターネット受付 申込期間 7/1～7/7 抽 選 7/9(土)
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！	8/23,24,25,26,27 (予備日8/28)	火-土 (日)		5回	100人		屋内・屋外 プール	5,300円	

★藤沢市みらい創造財団プロモーション動画公開中★

動画は約4分間のドラマ仕立て！

ある親子がLINEスタンプで偶然知った同財団のキャラクター「みらぞう」に、藤沢市民会館や鵜沼運動公園で出会い、最後に驚きの展開があるストーリー！！



動画は「みらぞう プロモーション」で検索、

または【URL】<https://f-mirai.jp/movie>へ。



## (八部公園プール)

※「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。

**こども向け教室 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただく場合がございます。**

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・方法
13	カヌー教室	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！屋外プールでの練習もあるので初めての方でも安心してご参加いただけるプログラムとなっています！	10/1,8,15,22,29 (予備日11/5)	土	11:00-12:00	5回	10人	市内在住・在学の小学生	屋外プール 引地川	7,800円	インターネット受付 申込期間 9/1～9/7 抽選 9/9(金)
14	年中・年長スイム② 火曜	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せてあげてください！	10/4,18 11/1,8,15,22,29 12/6,13 (予備日12/20)	火	16:00-17:00	9回	15人	市内在住・在園の 年中児・年長児 (H28.4.2～H30.4.1生れ)	プール	9,300円	インターネット受付 申込期間 9/1～9/7 抽選 9/9(金)
15	年中・年長スイム② 水曜		10/5,12,19 11/2,9,16,30 12/7,14 (予備日12/21)	水		9回	15人		プール	9,300円	
16	年中・年長スイム② 木曜		10/6,13,20 11/10,17 12/1,8,15,22 (予備日1/12)	木		9回	15人		プール	9,300円	
17	年中・年長スイム② 金曜		10/7,14,21 11/11,18,25 12/2,9,16 (予備日12/23)	金		9回	15人		プール	9,300円	
18	初級こどもスイム② 火曜		10/4,18 11/1,8,15,22,29 12/6,13 (予備日12/20)	火		9回	15人		プール	9,300円	
19	初級こどもスイム② 水曜	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！	10/5,12,19 11/2,9,16,30 12/7,14 (予備日12/21)	水	17:00-18:00	9回	15人	市内在住・在学の小学生	プール	9,300円	インターネット受付 申込期間 9/1～9/7 抽選 9/9(金)
20	初級こどもスイム② 木曜	10/6,13,20 11/10,17 12/1,8,15,22 (予備日1/12)	木	9回	15人	プール	9,300円				
21	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9～1級・段の取得を目指します。	10/4,18 11/1,8,15,22,29 12/6,13 (予備日12/20)	火	18:00-19:00	9回	15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	9,300円	インターネット受付 申込期間 9/1～9/7 抽選 9/9(金)
22	泳力認定こどもスイム② 上級クラス	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。	10/6,13,20 11/10,17 12/1,8,15,22 (予備日1/12)	木	18:00-19:00	9回	15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	9,300円	
23	中級こどもスイム② 金曜	教室初日からクロールの息継ぎを中心に練習していきます。クロール習得後、背泳ぎや平泳ぎにもチャレンジしていく教室です。	10/7,14,21 11/11,18,25 12/2,9,16 (予備日12/23)	金	17:00-18:00	9回	15人	息継ぎなしクロールで10M以上泳げる市内在住・在学の小学生	プール	9,300円	インターネット受付 申込期間 9/1～9/7 抽選 9/9(金)

※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。(鶴沼運動施設事務所…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、市外の方も申込みいただくことができます。

## (八部公園プール)

**こども向け教室 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただく場合がございます。**

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・方法
24	年中・年長スイム③ 火曜		1/17,24,31 2/7,14,21,28 3/7,14 (予備日3/28)	火		9回	15人	市内在住・在園の 年中児・年長児 (H28.4.2~H30.4.1生れ)	プール	9,300円	インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 抽 選 12/9(金)
25	年中・年長スイム③ 水曜	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。	1/18,25 2/1,8,15,22 3/1,8,15 (予備日3/29)	水	16:00- 17:00	9回	15人		プール	9,300円	
26	年中・年長スイム③ 木曜	『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ます。 子どもが頑張っている姿を少し遠くから見てあげてください！	1/19,26 2/2,9,16 3/2,9,16,23 (予備日3/30)	木		9回	15人		プール	9,300円	
27	年中・年長スイム③ 金曜		1/20,27 2/3,10,17 3/3,10,17,24 (予備日3/31)	金		9回	15人		プール	9,300円	
28	初級こどもスイム③ 火曜 ※就学援助対象教室(目次参照)		1/17,24,31 2/7,14,21,28 3/7,14 (予備日3/28)	火		9回	15人		プール	9,300円 ※就学援助受給世帯 3,100円	
29	初級こどもスイム③ 水曜 ※就学援助対象教室(目次参照)	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〜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！	1/18,25 2/1,8,15,22 3/1,8,15 (予備日3/29)	水	17:00- 18:00	9回	15人	市内在住・在学の小学生	プール	9,300円 ※就学援助受給世帯 3,100円	インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 抽 選 12/9(金) ※就学援助受給世帯の方は当選後に直接施設までお問い合わせください。
30	初級こどもスイム③ 木曜 ※就学援助対象教室(目次参照)		1/19,26 2/2,9,16 3/2,9,16,23 (予備日3/30)	木		9回	15人	プール	9,300円 ※就学援助受給世帯 3,100円		
31	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9~1級・段の取得を目指します。	1/17,24,31 2/7,14,21,28 3/7,14 (予備日3/28)	火	18:00- 19:00	9回	15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	9,300円	
32	泳力認定こどもスイム③ 上級クラス	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。	1/19,26 2/2,9,16 3/2,9,16,23 (予備日3/30)	木	18:00- 19:00	9回	15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	9,300円	
33	中級こどもスイム③ 金曜	教室初日からクロールの息継ぎを中心に練習していきます。クロール習得後、背泳ぎや平泳ぎにもチャレンジしていく教室です。	1/20,27 2/3,10,17 3/3,10,17,24 (予備日3/31)	金	17:00- 18:00	9回	15人	息継ぎなしクロールで10M以上泳げる市内在住・在学の小学生	プール	9,300円	インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 抽 選 12/9(金)

※ 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。

### 【秋葉台文化体育館】

#### オープン教室 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただきます場合がございます。

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	【月曜】オープン教室 朝のリフレッシュヨガ	朝ヨガは体の内側から元気にしてくれる効果があります。深い呼吸とともに体全体を動かすことでリフレッシュされ、1日を快適に過ごすことができます。	4月	4,11,25	10月	3,24,31	月	9:30-10:40	1回	40人	どなたでも参加できます	第2体育室	500円	申込不要 実施日時に直接来館
			5月	2,9,23,30	11月	7,14,28								
			6月	13,27	12月	5,12,26								
			7月	4,11,25	1月	23,30								
			8月	1,22,29	2月	6,13,27								
			9月	5,12,26	3月	6,13,27								
2	【火曜】オープン教室 ボディシェイプ ～火曜クラス～	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	5,12,19,26	10月	4,11,18,25	火	9:30-10:40	1回	40人	どなたでも参加できます	第2体育室	500円	申込不要 実施日時に直接来館
			5月	10,17,24,31	11月	1,8,15,22,29								
			6月	7,14,21,28	12月	6,13,20,27								
			7月	5,12,26	1月	10,17,24,31								
			8月	2,16,23,30	2月	7,14,21,28								
			9月	6,13,27	3月	7,14,28								
3	【火曜】オープン教室 ピラティス	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	5,12,19,26	10月	4,11,18,25	火	13:30-14:40	1回	30人	どなたでも参加できます	第3体育室	500円	申込不要 実施日時に直接来館
			5月	10,17,24,31	11月	1,8,15,22,29								
			6月	7,14,21,28	12月	6,13,20,27								
			7月	5,12,26	1月	10,17,24,31								
			8月	2,16,23,30	2月	7,14,21,28								
			9月	13,27	3月	7,14,28								
4	【水曜】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	6,13,20,27	10月	5,12,19,26	水	9:30-10:40	1回	40人	どなたでも参加できます	第2体育室	500円	申込不要 実施日時に直接来館
			5月	11,18,25	11月	2,9,16,30								
			6月	1,8,15,22,29	12月	7,14,21								
			7月	6,13,20,27	1月	11,18,25								
			8月	3,17,24,31	2月	1,8,15,22								
			9月	7,14,21,28	3月	1,8,15,22,29								
5	【木曜】オープン教室 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。	4月	7,14,21,28	10月	6,13,20,27	木	9:30-10:40	1回	30人	どなたでも参加できます	第3体育室	500円	申込不要 実施日時に直接来館
			5月	12,19,26	11月	17,24								
			6月	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	1,15,22,29	3月	2,9,16,23,30								
6	【木曜】オープン教室 バレトン	バレトンは、『バレエ』『フィットネス』『ヨガ』の3つの要素から構成されたエクササイズです。NY発の新感覚エクササイズを是非体験してみてください。	4月		10月	6,13,20,27	木	13:30-14:30	1回	20人	どなたでも参加できます	第3体育室	500円	申込不要 実施日時に直接来館
			5月	19,26	11月	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	1,15,22,29	3月	2,9,16,23,30								

※ 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。

(秋葉台文化体育館)

**オープン教室 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただきます場合がございます。**

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	【土曜】オープン教室 バランスヨガ	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	9,16,23,30	10月	1,15,22,29	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	500円	実施日時に直接来館（先着順） （30分前受付開始）
			5月	7,14,21,28	11月	5,12								
			6月	4,11,18,25	12月	10,17,24								
			7月	2,9,16,23,30	1月	7,14,21,28								
			8月	6,13,20,27	2月	4,11								
			9月	3,10,17	3月	11,18								
8	【土曜】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しますので、初心者の方でも安心してご参加いただけます。	4月	9,16,23,30	10月	1,15,22,29	土	11:15-12:15	1回	20人	どなたでも参加できます	第3体育室	500円	実施日時に直接来館（先着順） （30分前受付開始）
			5月	7,14,21,28	11月	5,12								
			6月	4,11,18,25	12月	10,17,24								
			7月	2,9,16,23,30	1月	7,14,21,28								
			8月	6,13,20,27	2月	4,11								
			9月	3,10,17	3月	11,18								

### 【オープン教室について】

秩父宮記念体育館、鶴沼運動施設、秋葉台文化体育館、秋葉台公園プール、石名坂温水プールでは、「事前申込」が不要！当日に気軽にご参加いただくことができるオープン教室を開催しています。エアロビクス、ヨガ、ピラティス、水中運動・ウォーキングなど、さまざまな教室を開催していますので、是非ご参加ください。

(注意)現在、新型コロナウイルス感染症対策のため、入場整理券の配布を行っています。詳細は担当施設までお問合せください。



**大人向け教室 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただきます場合がございます。**

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	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。	5/11,18,25	6/1,8,15,22,29	水	13:15-14:45	8回	20人	18歳以上の方	第3体育室	6,700円	4/20(水) 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！	10/4,11,18,25	11/1,8,15,22	火	9:00-11:00	8回	30人	18歳以上の方	第1体育室	6,700円	9/13(火) 13:30から先着順 電話受付
3	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！	10/6,13,20,27	11/10,17,24	木	13:00-15:00	8回	20人	18歳以上の方	第2体育室	6,700円	9/15(木) 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、市外の方もお申込みいただくことができます。

**子ども向け教室 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただく場合がございます。**

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	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学1～3年生①	日本プロバスケットボールリーグBリーグに参戦を目指す湘南発のプロバスケットボールチーム 湘南ユナイテッドBCと秋葉台文化体育館との共催によるバスケットボールスクールです。初心者から始められるクラスです。	5/10,17,24,31 6/7,14,21,28 7/5,12 (予備日7/26)	火	17:05- 17:55	10回	16人	小学1～3年生	第2体育室	11,000円	広報等でお知らせします
2	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学4～6年生①				18:00- 18:55		20人	小学4～6年生	第2体育室	11,000円	広報等でお知らせします
3	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。	5/12,19,26 6/2,9,16,23 (予備日6/30)	木	15:30- 16:30	7回	15人	市内在住・在園の年長児 (H28.4.2～H29.4.1生れ)	第1体育室	6,600円	インターネット受付 申込期間 4/1～4/7 抽 選 4/9 (土)
4	小学生 スポーツクライミング体験① (3～4年生)	クライミングの基本を体験しながら、高さ8mの垂直壁を利用したリードクライミングに挑戦します。	6/4,11	土	10:00- 12:00	2回	14人	市内在住・在学の小学3～4年生	1階ロビー	2,100円	インターネット受付 申込期間 5/1～5/7 抽 選 5/9 (月)
5	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	2回	14人	市内在住・在学の小学3～6年生	1階ロビー	2,100円	
6	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。	6/17,24 7/1,8 (予備日7/15)	金	16:00- 17:15	4回	20人	市内在住・在学の小学3～6年生	芝生広場 (第1体育室)	3,900円	
7	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。	8/16,17,18 (予備日8/19)	火-木	9:00- 10:15	3回	20人	市内在住・在学の小学1～2年生	第1体育室	3,000円	インターネット受付 申込期間 7/1～7/7 抽 選 7/9 (土)
8	夏休みトランポリン体験 (3～6年生)			火-木	10:45- 12:00	3回	20人	市内在住・在学の小学3～6年生	第1体育室	3,000円	
9	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。	9/2,9,16,30 (予備日10/14)	金	16:00- 17:00	4回	20人	市内在住・在学の小学1～2年生	芝生広場 (第1体育室)	3,900円	インターネット受付 申込期間 8/1～8/7 抽 選 8/9 (火)
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！！	9/8,15,22,29 10/6,13,20,27 11/17,24 12/1,8,15,22 1/12,19,26 2/2,9,16 (予備日3/2)	木	17:00- 18:10	20回	20人	市内在住・在学の小学生	第1体育室 (第2体育室)  12/8～1/26 プール	18,300円 ※就学援助受給世帯 6,300円	インターネット受付 申込期間 8/1～8/7 抽 選 8/9 (火) ※就学援助世帯の方は当選後に直接施設までお問い合わせください

※ 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 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただく場合がございます。**

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	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学1～3年生②	日本プロバスケットボールリーグBリーグに参戦を目指す湘南発のプロバスケットボールチーム 湘南ユナイテッドBCと秋葉台文化体育館との共催によるバスケットボールスクールです。初心者から始められるクラスです。	10/4,11,18,25 11/1,8,15,22,29 12/6 (予備日12/13)	火	17:05- 17:55	10回	16人	小学1～3年生	第2体育室	11,000円	広報等でお知らせします
12	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学4～6年生②		18:00- 18:55		20人		小学4～6年生	第2体育室	11,000円	広報等でお知らせします	
13	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。	10/6,13,20,27 11/17,24 (予備日12/1)	木	15:30- 16:30	6回	15人	市内在住・在園の年中児 (H29.4.2～H30.4.1生れ)	第1体育室	5,700円	インターネット受付 申込期間 9/1～9/7 抽 選 9/9 (金)
14	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！	10/21,28 11/4,11,25 (予備日12/9)	金	17:00- 18:10	5回	20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	4,800円	
15	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学1～3年生③	日本プロバスケットボールリーグBリーグに参戦を目指す湘南発のプロバスケットボールチーム 湘南ユナイテッドBCと秋葉台文化体育館との共催によるバスケットボールスクールです。初心者から始められるクラスです。	1/10,17,24,31 2/7,14,21,28 3/7,14 (予備日3/28)	火	17:05- 17:55	10回	16人	小学1～3年生	第2体育室	11,000円	広報等でお知らせします
16	湘南ユナイテッドBC バスケットボールスクール 小学4～6年生③		18:00- 18:55		20人		小学4～6年生	第2体育室	11,000円	広報等でお知らせします	
17	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。	1/10,17,24,31 2/7,14,21,28 (予備日3/7)	火	16:15- 17:45	8回	20人	市内在住・在学の小学3～6年 生	第1体育室	7,500円	インターネット受付 申込期間 12/1～12/7 抽 選 12/9 (金)
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。	1/19,26 2/2,9 (予備日2/16)	木	15:30- 16:30	4回	15人	市内在住・在園の年少児 (H30.4.2～H31.4.1生れ)	第2体育室	3,900円	
19	小学生跳び箱	跳び箱開脚跳びが跳べるように特訓！ポイントを覚えて苦手を克服しよう！（開脚跳び5段まで）	2/10,17,24 3/10 (予備日3/17)	金	17:00- 18:10	4回	20人	跳び箱が上手になりたい市内 在住・在学の小学生	第1体育室	3,900円	インターネット受付 申込期間 1/1～1/7 抽 選 1/9 (月祝)

※ 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 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただきます場合がございます。**

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。	5/9,23,30 6/6,13,27 (予備日7/4)	月	9:30-10:30	6回	12組	(2~3歳児)とその保護者	第3体育室	5,100円	インターネット受付 申込期間 4/1~4/7 抽 選 4/9(土)
2	親子かけっこ	親子でスキ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。	5/15	日	9:00-10:30	1回	20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	4/24(日) 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。	2022年秋頃開催予定	月	9:00-10:30	1回	20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	広報等でお知らせします
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。	10/3,24,31 11/7,14,28 (予備日12/5)	月	9:30-10:30	6回	12組	(2~3歳児)とその保護者	第3体育室	5,100円	インターネット受付 申込期間 9/1~9/7 抽 選 9/9(金)
5	親子たいそう	親子でスキ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。	11/20,27 12/4,11 (予備日12/18)	日	9:30-10:30	4回	12組	(3~4歳児)とその保護者	第3体育室	3,500円	インターネット受付 申込期間 10/1~10/7 抽 選 10/9(日)

■秋葉台文化体育館(トレーニングルームほか)

**トレーニング登録者対象教室 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただきます場合がございます。**

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・方法
1	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、マシンの取扱について説明を行います。	「トレーニング登録講座日程表」をご覧ください。日程変更となる場合がありますので、詳細は施設へお問い合わせください		45分	1回	15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	大人500円 中学生200円	事前に電話または来館にて予約
2	はじめてのトレーニング指導	トレーニング初心者、久しぶりにトレーニングをされる方にマシンの正しい使用方法等をマンツーマンで行います。	未定		45分程度	未定	2人程度	トレーニング登録者	トレーニングルーム	未定	事前に電話または来館にて予約
3	体成分測定・印刷	体脂肪率はもちろん腹部脂肪率、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

※ 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。

### 【秋葉台公園プール】

#### オープン教室 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただきます場合がございます。

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・方法		
1	水中運動&水中ウォーキング	水の特性である浮力や抵抗力によって体の負担が軽減するため、肩こりや腰痛の予防を目的としている方にはおすすめの水中運動です。ぜひご参加ください。	4月	5,12,19,26	10月	4,18,25	火	10:30-11:30	1回	15人	どなたでも参加できます	プール	300円 (プール入場料別)	申込不要 実施日に直接来館
			5月	10,17,24,31	11月	1,8,15,22,29								
			6月	7,14,21,28	12月	6,13,20,27								
					1月	17,24,31								
					2月	7,14,21,28								
					3月	7,28								

#### 個人スイムレッスン ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただきます場合がございます。

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・方法
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があります) 電話受付9:00から 来館受付14:00から

#### 大人向け教室 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただきます場合がございます。

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・方法
1	グループレッスン 初級クロール編	クロールを基礎から指導いたします。少人数制のレッスンで楽しくコツをつかみましよう！	10月	18,25	火	19:00-20:00	1回	5人	18歳以上の方	プール	1,000円	広報等でお知らせします
			11月	1,8,15,22,29								
			12月	6,13,20,27								
			1月	17,24,31								
			2月	7,14,21,28								
			3月	7,21,28								
2	グループレッスン 平泳ぎ入門編	平泳ぎを基礎から指導いたします。少人数制のレッスンで楽しくコツをつかみましよう！	10月	21,28	金	10:30-11:30	1回	5人	18歳以上の方	プール	1,000円	広報等でお知らせします
			11月	11,18,25								
			12月	2,9,16,23								
3	グループレッスン バタフライ入門編	バタフライを基礎から指導いたします。少人数制のレッスンで楽しくコツをつかみましよう！	1月	6,13,20,27	金	10:30-11:30	1回	5人	18歳以上の方	プール	1,000円	広報等でお知らせします
			2月	3,10,17								
			3月	3,10,17,24,31								
4	みんなでアクアビクス①	プールに入って音楽に合わせて楽しく運動します！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。	4/13,20,27 5/11,18,25 6/1,8	水	10:30-11:30	8回	20人	18歳以上の方	プール	7,500円	窓口来館受付 申込期間 3/15~3/21 公開抽選 3/23 (水)	

※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。

(秋葉台公園プール)

**大人向け教室** ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただきます場合がございます。

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・方法
5	チャレンジ水泳①	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！	4/13,20,27 5/11,18,25 6/1,8	水	13:00-14:00	8回	15人	18歳以上の方	プール	7,500円	窓口来館受付 申込期間 3/15～3/21 公開抽選 3/23(水)
6	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！	4/15,22,29 5/13,20,27 6/3,10	金	19:00-20:15	8回	15人	18歳以上の方	プール	7,500円	窓口来館受付 申込期間 3/15～3/21 公開抽選 3/23(水)
7	みんなでアクアビクス②	プールに入って音楽に合わせて楽しく運動します！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。	10/5,12,19,26 11/2,9,16,30	水	10:30-11:30	8回	20人	18歳以上の方	プール	7,500円	窓口来館受付 申込期間 9/15～9/19 公開抽選 9/21(水)
8	チャレンジ水泳②	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！	10/19,26 11/2,9,16,30 12/7,14	水	13:00-14:00	8回	15人	18歳以上の方	プール	7,500円	窓口来館受付 申込期間 9/27～10/2 公開抽選 10/5(水)
9	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！	10/21,28 11/11,18,25 12/2,9,16	金	19:00-20:15	8回	15人	18歳以上の方	プール	7,500円	窓口来館受付 申込期間 9/27～10/2 公開抽選 10/5(水)
10	みんなでアクアビクス③	プールに入って音楽に合わせて楽しく運動します！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。	1/11,18,25 2/1,8,15,22 3/1	水	10:30-11:30	8回	20人	18歳以上の方	プール	7,500円	インターネット受付 申込期間 12/1～12/7 抽選 12/9(金)
11	チャレンジ水泳③	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！	1/18,25 2/1,8,15,22 3/1,8	水	13:00-14:00	8回	15人	18歳以上の方	プール	7,500円	インターネット受付 申込期間 12/1～12/7 抽選 12/9(金)
12	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！	1/20,27 2/3,10,17 3/3,10,17	金	19:00-20:15	8回	15人	18歳以上の方	プール	7,500円	インターネット受付 申込期間 12/1～12/7 抽選 12/9(金)

**【資格取得講習会】**

※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

No	事業名	事業内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込等
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。	9/5,6,7,8	月～木	9:00-17:00	4回	30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	3,900円	インターネット受付 8/1(月)から先着順
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。	2/18,19,25	土・日	9:00-17:00	3回	30人	15歳以上の方	体育館 会議室	4,500円	インターネット受付 1/1(日)から先着順

## (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 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただく場合がございます。**

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・方法
1	グループレッスン 未就学児水慣れ編	プールや水泳デビューのお子様にピッタリ♪少人数制のレッスンで楽しくコツをつかみましょう！	10月	22,29	土	14:00-15:00	1回	5人	未就学児 (H28.4.2~H31.4.1生まれ)	プール	1,000円	広報等でお知らせします
			11月	5,12,19,26								
			12月	3,10,17,24								
			1月	7,14,21,28								
			2月	4,11,18,25								
			3月	4,11,18,25								
2	グループレッスン 小学生クロール息継ぎ編	クロールの息継ぎができるように集中して練習します。少人数制のレッスンで楽しくコツをつかみましょう！	10月	22,29	土	14:00-15:00	1回	5人	息継ぎなしクロールができる小学生	プール	1,000円	広報等でお知らせします
			11月	5,12,19,26								
			12月	3,10,17,24								
			1月	7,14,21,28								
			2月	4,11,18,25								
			3月	4,11,18,25								
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、たくさん「チャレンジ」たくさん「成長」できる教室です！	4/13,20,27 5/11,18,25 6/1,8 (予備日6/15)	水	16:00-17:00	8回	15人	市内在住・在園の未就学児 (H28.4.2~H31.4.1生まれ)	プール	8,300円	インターネット受付 申込期間 3/1~3/7 抽選 3/9 (水)	
4	にこにこ水泳① 木曜クラス		4/14,21,28 5/12,19,26 6/2,9 (予備日6/16)	木								
5	にこにこ水泳① 金曜クラス		4/15,22,29 5/13,20,27 6/3,10 (予備日6/17)	金								
6	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！	4/12,19,26 5/10,17,24,31 6/7 (予備日6/14)	火	17:00-18:00	8回	15人	市内在住・在学の小学生	プール	8,300円		
7	初級こども水泳① 木曜クラス		4/14,21,28 5/12,19,26 6/2,9 (予備日6/16)	木								
8	泳力認定別こども水泳①	財団主催の「泳力認定進級テスト」合格を目指すクラスです。目標は超難関の1級取得！誰もが羨むキレイな泳ぎを身につけよう！	4/13,20,27 5/11,18,25 6/1,8 (予備日6/15)	水	17:00-18:00	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・中学生	プール	8,300円		
9	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！	4/16,23,30 5/7,14,21,28 6/4 (予備日6/11)	土	7:50-9:00	8回	50人	市内在住・在学の 小・中学生	プール	8,300円		

※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。

## (秋葉台公園プール)

**子ども向け教室 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただく場合がございます。**

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・方法
10	夏休み初級こども水泳	クロールの習得を目指した教室です。 夏休みもプールに通って練習しよう！	7/26 8/2,9,16,23,30 (予備日9/6)	火	17:00- 18:00	6回	15人	市内在住・在学の 小学生	プール	6,300円	インターネット受付 申込期間 6/1～6/7 抽 選 6/9(木)
11	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教室で す。 夏休みもプールに通って練習しよう！	7/27 8/3,10,17,24,31 (予備日9/7)	水	17:00- 18:00	6回	15人	クロールで2.5M以上泳げる 市内在住在学の小学生	プール	6,300円	
12	にこにこ水泳② 木曜クラス	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、たく さん「チャレンジ」たくさん「成長」できる教 室です！	10/6,13,20,27 11/3,10,17 12/1	木	16:00- 17:00	8回	15人	市内在住・在園の未就学児 (H28.4.2～H31.4.1生れ)	プール	8,300円	インターネット受付 申込期間 9/1～9/7 抽 選 9/9(金)
13	にこにこ水泳② 水曜クラス		10/19,26 11/2,9,16,23,30 12/7 (予備日12/14)	水							
14	にこにこ水泳② 金曜クラス		10/21,28 11/11,18,25 12/2,9,16 (予備日12/23)	金							
15	初級こども水泳② 木曜クラス	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！	10/6,13,20,27 11/3,10,17 12/1	木	17:00- 18:00	8回	15人	市内在住・在学の小学生	プール	8,300円	インターネット受付 申込期間 9/1～9/7 抽 選 9/9(金)
16	初級こども水泳② 火曜クラス		10/18,25 11/1,8,15,22,29 12/6 (予備日12/13)	火							
17	泳力認定別こども水泳②	財団主催の『泳力認定進級テスト』合格を目指 すクラスです。目標は超難関の1級取得！誰も が羨むキレイな泳ぎを身につけよう！	10/19,26 11/2,9,16,23,30 12/7 (予備日12/14)	水	17:00- 18:00	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・中学生	プール	8,300円	インターネット受付 申込期間 9/1～9/7 抽 選 9/9(金)
18	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！	10/22,29 11/5,12,19,26 12/3,10 (予備日12/17)	土	7:50- 9:00	8回	50人	市内在住・在学の 小・中学生	プール	8,300円	インターネット受付 申込期間 9/1～9/7 抽 選 9/9(金)

## (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 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただく場合がございます。**

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・方法
19	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、たくさん「チャレンジ」たくさん「成長」できる教室です！	1/18,25 2/1,8,15,22 3/1,8 (予備日3/29)	水	16:00- 17:00	8回	15人	市内在住・在園の未就学児 (H28.4.2~H31.4.1生れ)	プール	8,300円	インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 抽 選 12/9 (金)
20	にこにこ水泳③ 金曜クラス		1/20,27 2/3,10,17 3/3,10,17 (予備日3/24)	金							インターネット受付 申込期間 1/1~1/7 抽 選 1/9 (月祝)
21	にこにこ水泳③ 木曜クラス		2/2,9,16,23 3/2,9,23,30	木							インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 抽 選 12/9 (金)
22	初級こども水泳③ 火曜クラス ※就学援助対象教室 (目次参照)	水慣れやけのび、パ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！	1/17,24,31 2/7,14,21,28 3/7 (予備日3/21)	火	17:00- 18:00	8回	15人	市内在住・在学の小学生	プール	8,300円 就学援助受給世帯は 2,700円	インターネット受付 申込期間 1/1~1/7 抽 選 1/9 (月祝)
23	初級こども水泳③ 木曜クラス ※就学援助対象教室 (目次参照)		2/2,9,16,23 3/2,9,23,30	木							インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 抽 選 12/9 (金)
24	泳力認定別こども水泳③	財団主催の『泳力認定進級テスト』合格を目指すクラスです。目標は超難関の1級取得！誰もが羨むキレイな泳ぎを身につけよう！	1/18,25 2/1,8,15,22 3/1,8 (予備日3/29)	水	17:00- 18:00	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・中学生	プール	8,300円	インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 抽 選 12/9 (金)
25	早起きこども水泳③ ※就学援助対象教室 (目次参照)	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！	2/4,11,18,25 3/4,11,18,25	土	7:50- 9:00	8回	50人	市内在住・在学の 小・中学生	プール	8,300円 就学援助受給世帯は 2,700円	インターネット受付 申込期間 1/1~1/7 抽 選 1/9 (月祝)



※ 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。

### 【石名坂温水プール】

#### オープン教室 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただきます場合がございます。

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。	4月	7,14,21,28	10月	6,13,20,27	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 実施日の12:30から来館受付先着順
			5月	12,19,26	11月	10,17								
			6月	2,9,16,23,30	12月	1,8,15,22								
			7月	7,14	1月	5,12,19,26								
			8月		2月	16								
			9月	1,8,22,29	3月	2,9,16,23,30								

#### 個人スイムレッスン ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただきます場合がございます。

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があります) 電話受付8:30から 来館受付14:00から

#### 大人向け教室 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただきます場合がございます。

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 初級クラス①	初級者を対象とした水泳教室です。主にクロールの息継ぎの習得を目指します。みんなで楽しく練習しましょう！プールが久々な方、お待ちしております！	4/15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24 7/1 (予備日7/8)	金	11:20-12:30	10回	15人	16歳以上でこれから水泳を始めた方、クロール25mを目標とする方	プール	9,300円	窓口来館受付 申込期間 3/2~3/7 公開抽選 3/9(水)
2	楽・楽水泳教室 ナイタースイム① ビギナークラス	初級者を対象とした水泳教室です。夜の空いた時間を有効活用し、クロールの習得を目指しましょう！少ない定員で広々と泳げます。	4/16,23 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25 (予備日7/2)	土	18:50-20:15	10回	15人	16歳以上でこれから水泳を始めた方、クロール25mを目標とする方	プール	9,300円	インターネット受付 申込期間 3/1~3/7 抽 選 3/9(水)
3	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。	4/20,27 5/11,18,25 6/1,8,15,22,29 (予備日7/6)	水	11:20-12:30	10回	15人	16歳以上でクロール25m以上を泳げる方	プール	9,300円	窓口来館受付 申込期間 3/2~3/7 公開抽選 3/9(水)
4	楽・楽運動教室①	水中ウォーキングやストレッチなど、体の動きを楽にする運動と、初級者向けの水泳指導を行います。	5/9,16,23,30 6/6,13,20,27 (予備日7/4)	月	19:00-20:00	8回	15人	どなたでも参加できます	プール	7,500円	窓口来館受付 申込期間 4/1~4/7 公開抽選 4/11(月)
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。	5/12,19,26 6/2,9,16,23,30 (予備日7/7)	木	11:20-12:30	8回	15人	16歳以上でクロール25m以上を泳げる方	プール	7,500円	

※ 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。

(石名坂温水プール)

**大人向け教室** ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただきます。

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
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。	10/5,12,19,26 11/2,9,16,30 12/7,14 (予備日12/21)	水	11:20-12:30	10回	15人	16歳以上でクロール25m以上を泳げる方	プール	9,300円	インターネット受付 申込期間 9/1～9/7 抽 選 9/9(金)
7	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。	10/6,13,20,27 11/10,17 12/1,8 (予備日12/15)	木	11:20-12:30	8回	15人	16歳以上でクロール25m以上を泳げる方	プール	7,500円	
8	楽・楽水泳教室 初級クラス②	初級者を対象とした水泳教室です。 主にクロールの息継ぎの習得を目指します。みんなで楽しく練習しましょう！プールが久々な方、お待ちしております！	10/7,14,21,28 11/11,18,25 12/2,9,16 (予備日12/23)	金	11:20-12:30	10回	15人	16歳以上でこれから水泳を始めたい方、クロール25mを目標とする方	プール	9,300円	
9	楽・楽水泳教室 ナイトスвим② ミドルクラス	クロールで25m以上泳げる中級者を対象とした水泳教室です。クロールのさらなる上達と他の泳法の習得を目指します！少ない定員で広々泳ぎましょう。	10/8,15,22,29 11/5,12,19,26 12/3,10 (予備日12/17)	土	18:50-20:15	10回	15人	16歳以上でクロール25m以上を泳げる方	プール	9,300円	
10	楽・楽水中ウォーキング&ストレッチ	水中ウォーキングやストレッチなど、水の抵抗や浮力を利用して、腰や膝への負担を軽減し、体の動きを楽にする運動を行います。	10/17,24,31 11/7,14,21,28 12/5 (予備日12/12)	月	19:00-20:00	8回	15人	どなたでも参加できます	プール	7,500円	
11	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。	1/11,18,25 2/15,22 3/1,8,15 (予備日3/29)	水	11:20-12:30	8回	15人	16歳以上でクロール25m以上を泳げる方	プール	7,500円	インターネット受付 申込期間 12/1～12/7 抽 選 12/9(金)
12	楽・楽水泳教室 初級クラス③	初級者を対象とした水泳教室です。 主にクロールの息継ぎの習得を目指します。みんなで楽しく練習しましょう！プールが久々な方、お待ちしております！	1/13,20 2/10,17 3/3,10,17,24 (予備日3/31)	金	11:20-12:30	8回	15人	16歳以上でこれから水泳を始めたい方、クロール25mを目標とする方	プール	7,500円	
13	楽・楽水泳教室 ナイトスвим③ ミドルクラス	クロールで25m以上泳げる中級者を対象とした水泳教室です。クロールのさらなる上達と他の泳法の習得を目指します！少ない定員で広々泳ぎましょう。	1/14,21 2/11,18,25 3/4,11,18 (予備日3/25)	土	18:50-20:15	8回	15人	16歳以上でクロール25m以上を泳げる方	プール	7,500円	
14	楽・楽水中ウォーキング&ストレッチ②	水中ウォーキングやストレッチなど、水の抵抗や浮力を利用して、腰や膝への負担を軽減し、体の動きを楽にする運動を行います。	1/23 2/13,20,27 3/6,13,20 (予備日3/27)	月	19:00-20:00	7回	15人	どなたでも参加できます	プール	6,600円	

(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、市外の方もお申込みいただくことができます。

子ども向け教室 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただく場合がございます。														
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	小学生マンスリーレッスン	月ごとに目標を決めて募集します。1ヶ月ごとの申込みで4回1セットです。 泳力の近い仲間と互いに刺激し合い、泳力の向上を目指しましょう。各月の目標については財団HPまたは館内掲示でご案内します。	4月	4,11,18,25	10月	3,17,24,31	月	17:00-18:00	4回	10人	市内在住・在学の小学生	プール	4,300円	【先着順】 毎月第3月曜日に翌月分を受付 (日程が前後する場合があります) 電話受付10:00から
			5月	9,16,23,30	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								
			8月	1,8,15,22,29	2月	13,20,27								
2	小学生年間教室2022	小学生を対象とした石名坂温水プール初の年間教室です。石名坂に通ってクロールの習得を目指しましょう！受講料は3ヶ月ごとのお支払いになります。	4月	6,13,20,27	10月	5,12,19,26	水	18:00-19:00	44回	20人	市内在住・在学の小学生で、 プールで潜ることができて、 クロール25mの完泳を目指す方	プール	11,300円/3ヶ月	インターネット受付 申込期間 3/1~3/7 抽 選 3/9(水)
			5月	11,18,25	11月	2,9,16,30								
			6月	1,8,15,22,29	12月	7,14,21								
			7月	6,13,20,27	1月	11,18,25								
			8月	3,10,17,24,31	2月	15,22								
9月	7,21,28	3月	1,8,15,29											

## ~~~~~ついにやります! 年間教室! ~~~~~

「もっと回数を増やして欲しい」「せっかくいいところまで来たのに終わってしまう」そんな皆様のご要望にお応えすべく、石名坂温水プールでは**年間教室**を開始します。暑い夏も、寒い冬も、毎週水曜日はプールの日！コーチやお友だちと楽しくたくさん練習して、1年間でぐぐ〜んと成長しよう！

受付	4月~7月	泳力認定進級テスト	8月~3月	泳力認定進級テスト
インターネットにて 2022年3月1日から 3月7日まで ※申込多数で抽選	レベル別の班に分かれて練習  まずはクロールの習得を 目指しましょう！	7月25日(月) 八部公園プール 目指すは10級 クロール25m! ※受験は任意です ※参加料別途必要	レベル別の班に分かれて練習  クロールが泳げたら 背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ にも挑戦だー！	3月28日(火) 石名坂温水プール 目指すは9級 より上の級! ※受験は任意です ※参加料別途必要

受講料は3ヶ月ごとに11,300円ずつ、窓口でのご入金となります。年間でなんと45,200円！そして面倒な申込や抽選も最初の1度きり！ちょっと時間が遅いので送り迎えはお願いします！1年間通って子どもたちがどこまで泳げるようになったらいいの！楽しみにしてください！



(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、市外の方もお申込みいただくことができます。

**子ども向け教室 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただく場合がございます。**

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
3	ちびっ子水泳教室① (金曜)		4/15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24 7/1 (予備日7/8)	金							
4	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、楽しく練習します。レベル別の班編成で、水慣れ・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。	4/20,27 5/11,18,25 6/1,8,15,22,29 (予備日7/6)	水	16:00-17:00	10回	15人	市内在住・在園の未就学児 (H28.4.2～H31.4.1生れ)	プール	10,300円	インターネット受付 申込期間 3/1～3/7 抽 選 3/9(水)
5	ちびっ子水泳教室① (木曜)		4/21,28 5/12,19,26 6/2,9,16,23,30 (予備日7/7)	木							
6	小学生水泳教室① (金曜)		4/15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24 7/1 (予備日7/8)	金							
7	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。水慣れからバタ足、クロール、そして息継ぎと、段階別にクラスを分けて指導を行います。また上達に応じて他の泳ぎの習得を目指します。	4/20,27 5/11,18,25 6/1,8,15,22,29 (予備日7/6)	水	17:00-18:00	10回	15人	市内在住・在学の小学生	プール	10,300円	インターネット受付 申込期間 3/1～3/7 抽 選 3/9(水)
8	小学生水泳教室① (木曜)		4/21,28 5/12,19,26 6/2,9,16,23,30 (予備日7/7)	木							
9	泳力認定水泳教室① (金曜)	泳力認定級15級～11級をお持ちの方対象のコースです。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。	4/15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24 7/1 (予備日7/8)	金				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	10,300円	インターネット受付 申込期間 3/1～3/7 抽 選 3/9(水)
10	泳力認定水泳教室① (木曜)	各種泳法の上達を図りながら、毎年夏休みと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。	4/21,28 5/12,19,26 6/2,9,16,23,30 (予備日7/7)	木	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	10,300円	インターネット受付 申込期間 3/1～3/7 抽 選 3/9(水)
11	石名坂早朝教室①	小・中学生を対象とした早朝教室です。 朝からプールを貸し切って元気いっぱい泳いじゃおう！たくさん泳いで体力と泳力の向上を目指します。	4/23,30 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25 (予備日7/2)	土	7:30-9:00	10回	24人	泳力認定進級テストで10級以上を取得している、またはクロールで50mを続けて泳げる市内在住・在学の小・中学生	プール	10,300円	インターネット受付 申込期間 4/1～4/7 抽 選 4/9(土)
12	夏休み限定！石名坂日帰り合宿 ※開催内容変更（更新）	夏休み限定の石名坂日帰り合宿。水泳も、レクリエーションも、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！	8/9	火	9:00-17:00	1回	40人	市内在住・在学の小学4年生～中学3年生	プール	1,000円	インターネット受付 申込期間 7/1～7/7 抽 選 7/9(土)
13	夏期子ども水泳教室	夏休みの朝は石名坂で元気にスタート！レベル別の班編成で楽しく練習！夏休み中にお友達に差をつけよう！水慣れ～泳力アップまでどなたでも参加できます。	8/17,18,19,24,25,26 (予備日8/29)	水-金 (月)	7:30-9:00	6回	90人	市内在住・在園の未就学児 (H28.4.2～H31.4.1生れ) 市内在住・在学の小学生	プール	6,300円	

※ 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)

(石名坂温水プール)

※ 「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 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただく場合がございます。**

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
14	ちびっ子水泳教室② (木曜)		9/29 10/6,13,20,27 11/10,17 12/1,8,15 (予備日12/22)	木							
15	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、楽しく練習します。レベル別の班編成で、水慣れ・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。	10/5,12,19,26 11/2,9,16,30 12/7,14 (予備日12/21)	水	16:00-17:00	10回	15人	市内在住・在園の未就学児 (H28.4.2～H31.4.1生れ)	プール	10,300円	インターネット受付 申込期間 9/1～9/7 抽 選 9/9(金)
16	ちびっ子水泳教室② (金曜)		10/7,14,21,28 11/11,18,25 12/2,9,16 (予備日12/23)	金							
17	小学生水泳教室② (木曜) ※就学援助対象教室		9/29 10/6,13,20,27 11/10,17 12/1,8,15 (予備日12/22)	木							
18	小学生水泳教室② (水曜) ※就学援助対象教室	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。水慣れからバタ足、クロール、そして息継ぎと、段階別にクラスを分けて指導を行います。また上達に応じて他の泳ぎの習得を目指します。	10/5,12,19,26 11/2,9,16,30 12/7,14 (予備日12/21)	水	17:00-18:00	10回	15人	市内在住・在学の小学生	プール	10,300円 ※就学援助受給世帯 3,400円	インターネット受付 申込期間 9/1～9/7 抽 選 9/9(金) ※就学援助受給世帯の方は当選後に直接施設までお問い合わせください
19	小学生水泳教室② (金曜) ※就学援助対象教室		10/7,14,21,28 11/11,18,25 12/2,9,16 (予備日12/23)	金							
20	泳力認定水泳教室② (木曜)	各種泳法の上達を図りながら、毎年夏休みと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。	9/29 10/6,13,20,27 11/10,17 12/1,8,15 (予備日12/22)	木				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			
21	泳力認定水泳教室② (金曜)	泳力認定級15級～11級をお持ちの方対象のコースです。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。	10/7,14,21,28 11/11,18,25 12/2,9,16 (予備日12/23)	金	18:00-19:00	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	10,300円	インターネット受付 申込期間 9/1～9/7 抽 選 9/9(金)
22	石名坂早朝教室②	小・中学生を対象とした早朝教室です。朝からプールを貸し切って元気いっぱい泳いじゃおう！たくさん泳いで体力と泳力の向上を目指します。	10/15,22,29 11/5,12,19,26 12/3,10,17 (予備日12/24)	土	7:30-9:00	10回	24人	泳力認定進級テストで10級以上を取得している、またはクロールで50mを続けて泳げる市内在住・在学の小・中学生	プール	10,300円	インターネット受付 申込期間 9/1～9/7 抽 選 9/9(金)

※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。

(石名坂温水プール)

**子ども向け教室 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただく場合がございます。**

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
23	年末短期子ども水泳教室 (善行大越スポーツクラブ協働事業)	テーマは『冬休みをだらだらしない!』 今年中にもっと上達して、よい新年を迎えましょう! 未就学児～小学生対象の教室です。	12/28,29,30	水・木 金	13:00- 14:30	3回	60人	市内在住・在園の未就学児 (H28.4.2～H31.4.1生れ) 市内在住・在学の小学生	プール	3,300円	インターネット受付 申込期間 11/15～11/21 抽 選 11/23(水祝)
							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に お問い合わせください 0466-77-5345
24	ちびっ子水泳教室③ (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、楽しく練習します。レベル別の班編成で、水慣れ・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。	1/11,18,25 2/15,22 3/1,8,15 (予備日3/29)	水	16:00- 17:00	8回	15人	市内在住・在園の未就学児 (H28.4.2～H31.4.1生れ)	プール	8,300円	インターネット受付 申込期間 12/1～12/7 抽 選 12/9(金)
25	ちびっ子水泳教室③ (木曜)		1/12,19,26 2/16 3/2,9,16,23 (予備日3/30)	木							
26	ちびっ子水泳教室③ (金曜)		1/13,20 2/10,17 3/3,10,17,24 (予備日3/31)	金							
27	小学生水泳教室③ (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。水慣れからバタ足、クロール、そして息継ぎと、段階別にクラスを分けて指導を行います。また上達に応じて他の泳ぎの習得を目指します。	1/11,18,25 2/15,22 3/1,8,15 (予備日3/29)	水	17:00- 18:00	8回	15人	市内在住・在学の小学生	プール	8,300円	インターネット受付 申込期間 12/1～12/7 抽 選 12/9(金)
28	小学生水泳教室③ (木曜)		1/12,19,26 2/16 3/2,9,16,23 (予備日3/30)	木							
29	小学生水泳教室③ (金曜)		1/13,20 2/10,17 3/3,10,17,24 (予備日3/31)	金							
30	泳力認定水泳教室③ (水曜)	各種泳法の上達を図りながら、毎年夏休みと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。	1/12,19,26 2/16 3/2,9,16,23 (予備日3/30)	木	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	8,300円	インターネット受付 申込期間 12/1～12/7 抽 選 12/9(金)
31	泳力認定水泳教室③ (金曜)	泳力認定級15級～11級をお持ちの方対象のコースです。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。	1/13,20 2/10,17 3/3,10,17,24 (予備日3/31)	金				泳力認定進級テストの15級～11級を取得している小学生			

## ■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、市外の方も申込みいただくことができます。

## 大人向け教室 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただきます。

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。	4/13,20,27 5/11,18,25 6/1,8,15,22,29 7/6 (予備日7/13)	水	10:00-11:30	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円	窓口来館受付 申込期間 3/2～3/7 公開抽選 3/9(水)
2	骨盤エクササイズ① 水曜	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。	4/13,20,27 5/11,18,25 6/1,8,15,22,29 7/6 (予備日7/13)	水	14:30-16:00	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円	
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ます。	4/14,21,28 5/12,19,26 6/2,9,16,23,30 7/7 (予備日7/14)	木	10:00-11:30	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円	
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。お腹・お尻などシェイプアップしたい部分にフォーカスし、バランスよく体を引き締めましょう。	4/15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24 7/1,8,15 (予備日7/22)	金	10:00-11:30	12回	24人	女性限定	多目的ホール	9,900円	
5	骨盤エクササイズ① 金曜	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 (予備日7/22)	金	13:30-15:00	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円	
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。	4/15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24 7/1,8,15 (予備日7/22)	金	19:00-20:30	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円	インターネット受付 申込期間 3/1～3/7 抽 選 3/9(水)
7	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ます。	9/15,22,29 10/6,13,20,27 11/10,17 12/1,8,15 (予備日12/22)	木	10:00-11:30	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円	インターネット受付 申込期間 8/1～8/7 抽 選 8/10(水)
8	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。	9/21,28 10/5,12,19,26 11/2,9,16,30 12/7,14 (予備日12/21)	水	10:00-11:30	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円	
9	骨盤エクササイズ② 水曜	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。	9/21,28 10/5,12,19,26 11/2,9,16,30 12/7,14 (予備日12/21)	水	14:30-16:00	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900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、市外の方も申込みいただくことができます。

## 大人向け教室 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただきます場合がございます。

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	ボディシェイプヨガ②	筋肉をつけて疲れにくい体作りを目指します。お腹・お尻などシェイプアップしたい部分にフォーカスし、バランスよく体を引き締めましょう。	9/16,30 10/7,14,21,28 11/11,18,25 12/2,9,16 (予備日12/23)	金	10:00-11:30	12回	24人	女性限定	多目的ホール	9,900円	インターネット受付 申込期間 8/1～8/7 抽 選 8/10(水)
11	骨盤エクササイズ② 金曜	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。	9/16,30 10/7,14,21,28 11/11,18,25 12/2,9,16 (予備日12/23)	金	13:30-15:00	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円	
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果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。	9/16,30 10/7,14,21,28 11/11,18,25 12/2,9,16 (予備日12/23)	金	19:00-20:30	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円	
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。	1/11,18,25 2/15,22 3/1,8,15 (予備日3/29)	水	10:00-11:30	8回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	6,700円	インターネット受付 申込期間 12/1～12/7 抽 選 12/9(金)
14	骨盤エクササイズ③ 水曜	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。	1/11,18,25 2/15,22 3/1,8,15 (予備日3/29)	水	14:30-16:00	8回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	6,700円	
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ます。	1/12,19,26 2/16 3/2,9,16,23 (予備日3/30)	木	10:00-11:30	8回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	6,700円	
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。お腹・お尻などシェイプアップしたい部分にフォーカスし、バランスよく体を引き締めましょう。	1/13,20 2/10,17 3/3,10,17,24 (予備日3/31)	金	10:00-11:30	8回	24人	女性限定	多目的ホール	6,700円	
17	骨盤エクササイズ③ 金曜	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 2/10,17 3/3,10,17,24 (予備日3/31)	金	13:30-15:00	8回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	6,700円	
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果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。	1/13,20 2/10,17 3/3,10,17,24 (予備日3/31)	金	19:00-20:30	8回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	6,700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、市外の方も申込みいただくことができます。

**大人向け教室 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただきます場合がございます。**

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	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。	1/16,23 2/13,20,27 3/6,13,20 (予備日3/27)	月	10:00-11:30	8回	14人	どなたでも参加できます	多目的ホール	6,700円	インターネット受付 申込期間 12/1～12/7 抽 選 12/9(金)
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。	1/16,23 2/13,20,27 3/6,13,20 (予備日3/27)	月	13:30-15:00	8回	15人	どなたでも参加できます	多目的ホール	6,700円	

**親子向け教室 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただきます場合がございます。**

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	親子卓球	親子向けの卓球教室です。ルールやラケットの持ち方など基礎的なことから、ラリーのコツなどを楽しく学び、親子で練習しましょう！	10月～12月頃開催予定 (広報等でお知らせいたします)	未定	未定	8回	7組 14人	卓球を習いたい小学生とその保護者	多目的ホール	8,300円	インターネット受付 ※申込期間等につきましては 広報等でお知らせします

**カルチャー教室 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただきます場合がございます。**

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りましょう！	11月頃開催予定 (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	インターネット受付 ※申込期間等につきましては 広報等でお知らせします
2	筆跡診断講座 ～文字から知ろう自分のこと～	字は心を映す鏡である！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ましょう！	11月頃開催予定 (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	インターネット受付 ※申込期間等につきましては 広報等でお知らせします

## スポーツ大会・イベント等 開催予定

※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただく場合がございます。

### 【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 スポーツ事業担当0466-22-5633

No	事業名	事業内容等	実施日	対象者	会場	参加料	申込等
1	2022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	①5/1(日) ②7/23(土)・24(日) ③8/6(土)・7(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)	鶴沼海岸 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 お知らせします
2	みらい子どもフェスタ in 秩父宮記念体育館	広報およびホームページ等で お知らせします	5/4(水祝)	広報およびホームページ等で お知らせします	秩父宮記念体育館	未定	広報およびホームページ等で お知らせします
3	ふじさわ市民ウォーク2022	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！！	5/28 (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	広報等でお知らせします
4	カラダ健康フェスタ ～体力年齢を知らう～	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。	5/29(日)	小学1年生～79歳の方	秩父宮記念体育館	無料	広報等でお知らせします ※運動しやすい服装 室内シューズ持参
5	湘南SUNS 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。	8/23(火)	市内在住の小学6年生	秩父宮記念体育館	無料	広報等でお知らせします
6	おはよう！キュンとするまち。藤沢 ラジオ体操2022 ～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！	8/26(金) ※予定	どなたでも参加できます	秋葉台公園球技場	無料	広報およびホームページ等で お知らせします
7	湘南オープンウォータースイミング 2022 江の島スイムツアー	集団泳で1000M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！	未定	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	未定	ホームページ等で お知らせします
8	ふじさわセーリングフェスタ2022 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。	10/8(土)・9(日)	小学生以上 各50人	江の島ヨットハーバー	小学生 300円 大人（中学生以上）800円 障がい者 無料	広報およびホームページ等で お知らせします
9	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。	11/5(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
10	第6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もできます！	11/13(日)	一般の部・ファミリーの部 お一人様の部 合計250人	秩父宮記念体育館 藤沢市内	小・中学生 500円 大人（高校生以上）3000円	広報等でお知らせします
11	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。	11/27(日)	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)	広報等でお知らせします

※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただく場合がございます。

(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 スポーツ事業担当0466-22-5633

No	事業名	事業内容等	実施日	対象者	会場	参加料	申込等
12	ふじさわバラスポーツフェスタ2022	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。	11/27(日)	どなたでも参加できます	秩父宮記念体育館	無料	広報等でお知らせします
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月頃開催予定	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	広報等でお知らせします
14	第68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。	12/25(日)	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専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	広報等でお知らせします
15	第13回湘南藤沢市民マラソン2023	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。	1/22(日)	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	広報およびホームページ等でお知らせします
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！	2/19(日)	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	広報およびホームページ等でお知らせします
17	令和4年度 ふじさわポッチャ競技大会	だれでも！だれでも！参加できるポッチャ大会にチャレンジしてみませんか！ポッチャは年齢や障がいの有無関係なく楽しむことができるインクルーシブスポーツです♪	3/12(日)	一般の部 24チーム レクリエーションの部 12チーム ※3対3の団体戦(1チーム4人まで可)	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

【鶴沼運動施設(八部公園)】

※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。鶴沼運動施設 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。	5/3(火祝)	広報およびホームページ等でお知らせします	八部公園	未定	広報等でお知らせします
2	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の使用法などを体験いただけます。	7/17(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
3	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。	10/10(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:9/11(日) 13:50-14:00来館 定員を超えた場合14:00から抽選
4	神奈川フューチャードリームス ファン感謝デー	未定	10/29(土)	未定	八部公園 野球場	未定	神奈川フューチャードリームスHPにてお知らせします
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(水)-30(金)	テニスコート利用の個人登録をされている方 ※1人1枠とさせていただきます	八部公園 南側コート(人工芝3面) 北側コート (人工芝4面、ハードコート1面)	各1コート 1,200円	12/1(木)-12/7(水) 8:30-23:59 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(木)8:30

※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただく場合がございます。

【秋葉台運動施設（秋葉台公園）】

※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	広報およびホームページ等でお知らせします	5/5(木祝)	広報およびホームページ等でお知らせします	秋葉台公園	未定	広報等でお知らせします
2	ノルディックウォーキング1 ～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。	6/8（水）	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 ※ボール代含 (現地現金支払いのみ)	広報等でお知らせします
3	秋葉台スイムツアー2022	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、泳力に自身のある方はぜひチャレンジしてみてください。	6/19(日) 6/26(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	インターネット受付 申込期間 5/1～5/7 抽 選 5/10（火）
4	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っていっぱい楽しみましょう！	8/2(火)～8/5(金) 8/16(火)～8/19(金) 17:00-17:45	小学生以上のプール入場者 ※一人で漕げる方に限ります	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
5	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。	8/3,10,17,24,31 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 (プール入場料別)	申込不要 実施日時に直接プールへ
6	飛び込み体験会	水深2.5mのプールを使用し、各自で飛び込みの練習を行います。（指導者は付きません）	8/8(月)～8/12(金) 8/22(月)～8/26(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
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！	8/21(日) 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	広報等でお知らせします
9	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！	9/12(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
10	第14回 秋葉台キッズアクスロン	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します。自分の限界に挑戦だ！	9/4(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	秋葉台公園プール 秋葉台公園	3,000円	インターネット受付 申込期間 8/1～8/7 抽 選 8/9（火）
11	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！	9/24(土)	18歳以上の方 27ブース	秋葉台公園	3,000円	広報等でお知らせします
12	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♪	10/3(月)	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

※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただく場合がございます。

(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
13	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行います。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？	10/10(月祝)	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	広報等でお知らせします
14	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リーグが直接指導！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！	10/10(月祝)	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Ⅱ ～秋の江の島散策コース～	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。	10月頃開催予定	5～6km程度歩ける方 20人	奥田公園～ 江の島付近	800円 ※ボール代含 (現地現金支払いのみ)	広報等でお知らせします
17	サイクルチャレンジ藤沢 in 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れます。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！！	11/27(日) ※雨天中止	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	広報等でお知らせします
18	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月頃開催予定	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	広報等でお知らせします
19	新春！秋葉台公園プール元気祭	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。救急法体験コーナーで蘇生法のやり方も学べます。	1/15(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 (プール入場料別)	申込不要 実施日時に直接プールへ
20	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寺院をめぐる。ご家族やお友達を誘ってお気軽にご参加ください。	1月頃開催予定	10km以上歩ける方 20人	茅ヶ崎里山公園 周辺等	800円 ※ボール代含 (現地現金支払いのみ)	広報等でお知らせします
21	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！	3/13(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
22	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月頃開催予定	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	広報等でお知らせします

※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただく場合がございます。

【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	プールアスレチックなど子どもの楽しめる色々なイベントを開催します。そして当日はプール入場料が無料になるので、お友達や家族とぜひお越しください！	5/3(火祝)	どなたでも参加できます	館内 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。	6/19(日)	どなたでも参加できます	館内 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 ※開催日変更(更新)	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(MI O X) プールなので、肌の弱い赤ちゃんでも安心です。	9/17(土) 9:30~12:20	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)	館内 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同した様々なイベントを開催致します。	12/18(日)	どなたでも参加できます	施設入口前 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）	12/28,29,30(水-金) 9:30~12:20	どなたでも参加できます	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。	2/26(日)	障害者手帳等の交付を受けている方 及び付き添い・介護にあられる方 事業に興味・関心のある方	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】※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	泳力認定進級テスト 八部公園プール	当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！	7/25(月)	高校生以下:120人	八部公園プール	500円	インターネット受付 6/1(水)から先着順
2	みらい水泳大会 in 秋葉台	プールでの大運動会！お水が苦手でも大丈夫！楽しみながらいろいろな種目に挑戦します！チーム力を合わせて優勝目指して頑張ろう！	8/15(月)	小学生以上高校生以下 150人	秋葉台公園プール	1,000円	インターネット受付 7/1(金)から先着順
3	泳力認定進級テスト 石名坂温水プール	当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！	3/28(火)	150人	石名坂温水プール	500円	インターネット受付 3/1(火)から先着順

### 秩父宮記念体育館 個人使用（有料） 予定表

利用料金：大人200円 小中学生100円（パラドミントン・ポッチャ・ローリングバレーボール：無料）

※新型コロナウイルス感染症については、日々状況が変化することから随時「制限内容」も変更されています。詳細はホームページをご確認ください。

☆個人使用に関しては市民活動保険・施設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。

施設名	場所	開催種目	定員	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	全面	バドミントン	40	火	9:00~11:00	12	26	10	24	14	28	12	26	9		13	27
	全面	卓球	40		11:00~13:00	12	26	10	24	14	28	12	26	9		13	27
	全面	バウンドテニス	48		13:00~15:00	12	26	10	24	14	28	12	26	9		13	27
	①②	バスケットボール	20		19:00~21:00	12	26	10	24	14	28	12	26	9		13	27
	③④	ソフトテニス	16		19:00~21:00	12	26	10	24	14	28	12	26	9		13	27
	全面	卓球	40	木	17:00~19:00	7	21	12	19	2	16	7	21		25	1	15
	全面	バドミントン	40		19:00~21:00	7	21	12	19	2	16	7	21		25	1	15
	全面	パラバドミントン	20	土日	9:00~11:00	10		8		18			24		28	11	
ポッチャ		20	10				8		18		24		28	11			
武道室	全面	太極拳	28	火	15:00~17:00	12	26	10	24	14	28	12	26	9		13	27
	全面	剣道	28	火	19:00~21:00	12	26	10	24	14	28	12	26	9		13	27
サブアリーナ	全面	ローリングバレーボール	18	土日	9:00~11:00	10		8		25		16		6		11	

施設名	場所	開催種目	定員	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	全面	バドミントン	40	火	9:00~11:00	4	25	8	22	13	20	17	24	14	28	14	28
	全面	卓球	40		11:00~13:00	4	25	8	22	13	20	17	24	14	28	14	28
	全面	バウンドテニス	48		13:00~15:00	4	25	8	22	13	20	17	24	14	28	14	28
	①②	バスケットボール	20		19:00~21:00	4	25	8	22	13	20	17	24	14	28	14	28
	③④	ソフトテニス	16		19:00~21:00	4	25	8	22	13	20	17	24	14	28	14	28
	全面	卓球	40	木	17:00~19:00	6	20	10	17	1	15	5	19	2	16	2	16
	全面	バドミントン	40		19:00~21:00	6	20	10	17	1	15	5	19	2	16	2	16
	全面	パラバドミントン	20	土日祝	9:00~11:00	23	3	18		22	5					26	
ポッチャ		20	23			3	18		22	5			26				
武道室	全面	太極拳	28	火	15:00~17:00	4	25	8	22	13	20	17	24	14	28	14	28
	全面	剣道	28	火	19:00~21:00	4	25	8	22	13	20	17	24	14	28	14	28
サブアリーナ	全面	ローリングバレーボール	18	土日祝	9:00~11:00	8		3		18		8		5		4	

《弓道場利用対象者》弓道：全日本弓道連盟発行の有段者の方 アーチェリー：経験者で一定以上の技術がある方

※初めて利用するにあたっては必ず「事前説明」を受けていただきます。詳細は施設までお問い合わせください。

施設名	場所	開催種目	定員	曜日	実施時間	4月		5月		6月		7月		8月		9月	
弓道場	全面	弓道	20	火	9:30~12:30	12	26	10	24	14	28	12	26	9		13	27
	全面	アーチェリー	20	日	13:30~16:30	10			22		26			14			25

施設名	場所	開催種目	定員	曜日	実施時間	10月		11月		12月		1月		2月		3月	
弓道場	全面	弓道	20	火	9:30~12:30	4	25	8	22	13	20	17	24	14	28	14	28
	全面	アーチェリー	20	日	13:30~16:30	9				25		8			26		26

## 秋葉台文化体育館 個人使用（有料） 予定表

利用料金：大人200円 小中学生100円

※新型コロナウイルス感染症については、日々状況が変化することから随時「制限内容」も変更されています。詳細はホームページをご確認ください。

☆個人使用に関しては市民活動保険・施設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。

施設名	場所	開催種目	曜日	定員	実施時間	4月			5月			6月			7月			8月			9月										
第1 体育室	全面	卓球	水	60	10:00~12:00			20	27			18	25	1			22	29		13	20	27			24	31	7	14	21	28	
	全面	卓球	金	60	10:00~12:00							20		3					1	15			5				2	16			
	A B	バドミントン		32																								9			
	C	ソフトテニス		10																											
	A	バドミントン		16									22				27					24				22				26	
	B C	ソフトテニス	20																					26							
	A B	卓球	金	40	19:00~21:00														1				5				2				
	C	ソフトテニス		10																											
	A	卓球		20								20									15				19				16		
	B C	ソフトテニス		20																											
全面	バドミントン	48							22				27					24				22				26		9			
第2体育室	バスケットボール	金	20	19:00~21:00	8	22			13	27			10	24			8	22			12	26			9						

施設名	場所	開催種目	曜日	定員	実施時間	10月				11月				12月				1月				2月				3月							
第1 体育室	全面	卓球	水	60	10:00~12:00	5	12	19	26	2	9	16	30	7	14	21			11	18	25	1	8	15	22			1	8	15	22	29	
	全面	卓球	金	60	10:00~12:00	7	21			4	18			2	16			6	20			3	17			3	17						
	A B	バドミントン		32				14				11				9				13				10				10					
	C	ソフトテニス		10									25				23				27				24								
	A	バドミントン		16						28																							
	B C	ソフトテニス	20																														
	A B	卓球	金	40	19:00~21:00							4						6				3											
	C	ソフトテニス		10																													
	A	卓球		20								21				16				20				17				17					
	B C	ソフトテニス		20																													
全面	バドミントン	48							14	28			11	25			9				13	27			10	24			10				
第2体育室	バスケットボール	金	20	19:00~21:00	14	28			11	25			9	23			13	27			10	24			10								

《弓道場利用対象者》弓道：全日本弓道連盟発行の有段者の方 アーチェリー：経験者で一定以上の技術がある方

※初めて利用するにあたっては必ず「事前説明」を受けていただきます。詳細は施設までお問い合わせください。

施設名	場所	開催種目	曜日	定員	実施時間	4月			5月			6月			7月			8月			9月		
弓道場	全面	弓道	土	15	13:30~16:30		9	23		14	28		11	25		9	23		13	27		10	24
	全面	アーチェリー	土	15	13:30~16:30	2	16		7	21		4	18		2	16		6	20		3	17	

施設名	場所	開催種目	曜日	定員	実施時間	10月				11月				12月				1月				2月				3月			
弓道場	全面	弓道	土	15	13:30~16:30		8	22			12	26			10	24			14	28			11	25			11	25	
	全面	アーチェリー	土	15	13:30~16:30	1	15			5	19			3	17			7	21			4	18			4	18		



# 秋葉台公園-サイクルオープンDay&ランバイク体験会

※新型コロナウイルス感染症については、日々状況が変化することから随時「制限内容」も更新されています。詳細はホームページをご確認ください。

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	11:00~15:00	17(日)	29(日)				25(日)	23(日)	★ 27(日)			26(日)	19(日)

★11月27日(日)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。
- 新型コロナウイルス感染防止のため、保護者の方は必ずマスクを着用してください。
- 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。



## —2022新規事業—

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
ランバイク体験会	第2駐車場	200円	12:00~13:00	24(日)	22(日)	調整中				調整中	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中

※詳細な日程につきましては決まり次第、財団HP、月間予定表、館内ポスター等でお知らせいたします。

## ※ランバイク…ペダルがなく、地面をけて走る子ども用二輪車

- ご自身の乗り物(ストライダー、ランニングバイク等)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。乗り物・ヘルメット等をお持ちでない方にはお貸出しいたします。
- 対象2~6歳程度、保護者の同伴が必要となります。
- 新型コロナウイルス感染防止のため、保護者の方は必ずマスクを着用してください。
- 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。



## 市民スポーツデーとは

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難し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。





# トレーニングルーム登録講座 日程表 (2022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				

※4日(水) はみらい子どもフェスタ開催のため、館内が混み合います。

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			

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					

10日(月祝) スポーツの日無料開放

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(水)~1月4日(水)



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(水)~1月4日(水)

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：20人

 = 休館 (全館保守点検)  
 = 休室 (トレ室保守点検)

【月曜日】 9：30～10：15  
【金曜日】 19：15～20：00

【火曜日】 19：15～20：00  
【土曜日】 15：30～16：15

【木曜日】 11：15～12：00  
【日曜日】 19：15～20：00

※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

# トレーニングルーム登録講座 日程表 (2022年度 鶴沼運動施設)

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

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				

※3日(火祝)はみらい子どもフェスタのため  
駐車場等大変混み合います。

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						

※9日(土)~24日(日) (予定) まで高校野球  
大会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					

※10日(月祝)SLまつりのため駐車場等大変  
混み合います。

※10月24日(月)~28日(金)施設保守点検の  
ため休室。

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(水)~1月4日(水)

- = 登録講座 (定員: 16人)
- = 休館日 (全館保守点検)

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(水)~1月4日(水)

【日・月曜日】 11:15~12:00

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				

【金・土曜日】 19:15~20:00

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

# トレーニンググループ登録講座 日程表 (2022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

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(木祝)はみらい子どもフェスタのため  
駐車場等大変混み合います。

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			

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	

※24日(土)は藤沢市民まつり開催のため、駐車場等大変混み合います。

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					

10日(月祝)スポーツの日無料開放

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			

※27日(日)は『サウザン・アーツ 藤沢in秋葉台』開催のため、駐車場が混み合います。

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(水)~1月4日(水)

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(水)~1月4日(水)

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	

※25日(土)~26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合います。

- = 登録講座 (定員: 15人)
- = 休館 (全館保守点検)
- = 休室 (トレ室保守点検)

- 【月曜日】 13:00~13:45
- 【水曜日】 11:30~12:15
- 【木曜日】 11:30~12:15
- 【土曜日】 15:30~16:15
- 【日曜日】 19:30~20:15

※木曜日は高齢者専用講座 (対象: 60歳以上)

※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