

## スポーツ教室事業 開催予定

【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」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

※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 ◆

No	教室名	教室内容等	実施日		曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
			4月	10月								
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。深い呼吸とともに身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 3, 10, 24	10月 2, 23, 30	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 1, 8, 22, 29	11月 6, 13								
			6月 5, 12, 26	12月 4, 11								
			7月 3, 10, 24, 31	1月 22, 29								
			8月 7, 14, 28	2月 5, 26								
			9月 4, 11, 25	3月 4, 11, 25								
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 4, 11, 18, 25	10月 3, 10, 17, 24	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 2, 9, 16, 23, 30	11月 7, 14, 21, 28								
			6月 6, 13, 20, 27	12月 5, 12, 19,								
			7月 4, 11, 25	1月 9, 16, 23, 30								
			8月 1, 8, 22, 29	2月 6, 13, 20, 27								
			9月 5, 12, 26	3月 5, 12, 19, 26								
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 4, 11, 18, 25	10月 3, 10, 17, 24	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 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, 25	1月 9, 16, 23, 30								
			8月 1, 8, 22, 29	2月 6, 13, 20, 27								
			9月 12, 26	3月 5, 12, 19, 26								
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 5, 12, 19, 26	10月 4, 11, 18, 25	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 10, 17, 24	11月 1, 8, 15, 22, 29								
			6月 7, 14, 21, 28	12月 6, 13, 20								
			7月 5, 12, 19, 26	1月 10, 17, 24, 31								
			8月 2, 9, 23, 30	2月 7, 14, 21, 28								
			9月 6, 13, 20, 27	3月 6, 13, 27								
5	【木曜】オープン教室 やさしいヨガ	ヨガのもたらす体の効果だけではなく、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 6, 13, 20, 27	10月 5, 12, 19, 26	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 11, 18, 25	11月 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, 24, 31	2月 1, 8, 15, 22								
			9月 14, 21, 28	3月 7, 14, 21, 28								
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 6, 13, 20, 27	10月 5, 12, 19, 26	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 11, 18, 25	11月 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, 24, 31	2月 1, 8, 15, 22								
			9月 14, 21, 28	3月 7, 14, 21, 28								

(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」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。  
 ※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。

◆ オープン教室 ◆														
No	教室名	教室内容等	実施日		曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所		
7	【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	8, 22, 29	10月	21, 28	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	13, 20	11月	11, 18								
			6月	3, 10, 17	12月	2, 9, 16, 23								
			7月	1, 8, 15, 22, 29	1月	6, 13, 20, 27								
			8月	5, 12, 19, 26	2月	3, 10								
			9月	2, 9, 16	3月	9, 23								
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	8, 22, 29	10月	21, 28	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	13, 20	11月	11, 18								
			6月	3, 10, 17	12月	2, 9, 16, 23								
			7月	1, 8, 15, 22, 29	1月	6, 13, 20, 27								
			8月	5, 12, 19, 26	2月	3, 10								
			9月	2, 9, 16	3月	9, 23								

◆ 大人向け教室 ◆												
No	教室名	教室内容等	実施日		曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	フラダンス①	フラダンスでシェイプアップ&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。	5/10, 17, 24, 31	6/7, 14, 21, 28	水	13:15-14:45	8回	20人	18歳以上の方	第3体育室	6,700円	4/19(水) 13:30から先着順 電話受付
2	はじめてのヨガ	スポーツが苦手な方や、体が固い方も無理なくゆっくりと体をほぐすことから始めてみませんか。	5/12, 19, 26	6/2, 9, 16, 23	金	9:30-10:40	7回	20人	18歳以上の方	第3体育室	5,900円	4/21(金) 13:30から先着順 電話受付
3	脂肪燃焼エクササイズ	有酸素運動で楽しくエクササイズ♪全身の引き締めを目指します！	6/2, 9, 16, 23	(予備日6/30)	金	19:30-20:30	4回	20人	18歳以上の方	第3体育室	3,500円	5/19(金) 13:30から先着順 電話受付
4	シニアのためのやさしいヨガ①	ヨガをこれから始めるシニアの方にはオススメです！呼吸と様々なポーズで心とバランスを整えます。	6/5, 12, 26	7/3, 10, 24	月	13:10-14:20	6回	20人	60歳以上の方	第3体育室	5,100円	5/22(月) 13:30から先着順 電話受付
5	はじめてのピラティス	ピラティスをこれから始める方にはオススメです！全身をバランス良く動かします。	7/6, 13, 20, 27	8/3, 10	木	11:10-12:20	6回	20人	18歳以上の方	第3体育室	5,100円	6/22(木) 13:30から先着順 電話受付
6	フラダンス②	フラダンスでシェイプアップ&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。	8/30	9/13, 20, 27	水	13:15-14:45	8回	20人	18歳以上の方	第3体育室	6,700円	8/9(水) 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」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。  
※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 ◆

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	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！	10/3, 10, 17, 24, 31 11/7, 14, 21 (予備日11/28)	火	9:00-11:00	8回	30人	18歳以上の方	第1体育室	6,700円	インターネット受付 申込期間 9/1~9/7 抽 選 9/9(土)
8	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！	10/5, 12, 19, 26 11/16, 30 12/7, 14 (予備日12/21)	木	13:00-15:00	8回	20人	18歳以上の方	第2体育室	6,700円	インターネット受付 申込期間 9/1~9/7 抽 選 9/9(土)
9	ヨガ初中級	日常的にヨガ、スポーツをしている方に適した運動量の多いクラス。応用ヨガポーズ、ダイナミックな動きにチャレンジ。心身の繋がりを感じ可能性を広げましょう。	11/10, 17, 24 12/1, 8, 15, 22 (予備日1/5)	金	9:30-10:40	7回	20人	18歳以上の方	第3体育室	5,900円	インターネット受付 申込期間 10/1~10/7 抽 選 10/9(月祝)
10	姿勢改善体操	ヨガ、ピラティス、体軸体操、骨盤底筋体操等を用いて快適に過ごせる身体を整えていきます。	11/17, 24 12/1, 8, 15, 22 (予備日1/5)	金	13:30-14:30	6回	20人	18歳以上の方	第3体育室	5,100円	インターネット受付 申込期間 10/1~10/7 抽 選 10/9(月祝)
11	ピラティス初中級	今まで以上に基礎体力をアップさせ、筋力アップ、姿勢改善を目指します。	1/18, 25 2/1, 8, 15, 22 (予備日2/29)	木	11:10-12:20	6回	20人	18歳以上の方	第3体育室	5,100円	インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 抽 選 12/9(土)
12	シニアのためのやさしいヨガ②	ヨガをこれから始めるシニアの方にはオススメです！呼吸と様々なポーズで心とバランスを整えます。	1/22, 29 2/5, 26 3/4, 11 (予備日3/25)	月	13:10-14:20	6回	20人	60歳以上の方	第3体育室	5,100円	インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 抽 選 12/9(土)

(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」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

※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。

☆就学援助対象教室・・・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。

★ 子ども向け教室 ★

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	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B3リーグに加盟する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。	5/9, 16, 23, 30 6/6, 13, 20, 27 7/4, 11 (予備日7/25)	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		20人		小学4～6年生		第2体育室	11,000円			
3	年長たいそう	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。	5/11, 18, 25 6/1, 8, 15 (予備日6/22)	木	15:30-16:30	6回	20人	市内在住・在園の年長児 (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 4/1～4/7 抽 選 4/9 (日)
4	小学生 スポーツクライミング体験① 3～4年生 ☆就学援助対象教室	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。	6/3, 10, 17	土	10:00-12:00	3回	16人	市内在住・在学の小学3～4年生	1階ロビー	3,300円 ☆就学援助 1,100円	インターネット受付 申込期間 5/1～5/7 抽 選 5/9 (火)
5	小学生 スポーツクライミング体験② 5～6年生 ☆就学援助対象教室			土	13:15-15:15	3回	16人	市内在住・在学の小学5～6年生	1階ロビー	3,300円 ☆就学援助 1,100円	
6	小学生かけっこ 3～6年生 ☆就学援助対象教室	今より速く走るためのコツを覚えよう。ミニハードルなどを使用し、正しい走り方を覚えて、ゴールを駆け抜けよう。	6/9, 16, 23, 30 (予備日7/7)	金	16:15-17:30	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 ☆就学援助 1,300円	
7	夏休み小学生トランポリン体験 1～2年生 ☆就学援助対象教室	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!	8/15, 16, 17 (予備日8/18)	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 ☆就学援助 1,000円	インターネット受付 申込期間 7/1～7/7 抽 選 7/9 (日)
8	夏休み小学生トランポリン体験 3～6年生 ☆就学援助対象教室				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 ☆就学援助 1,000円	
9	☆夏休み小学生うんどう 1～2年生 ※就学援助対象教室	様々なスポーツ・運動が体験できる教室です。夏休みに友達と楽しく体を動かして運動神経を高めましょう!!	8/22, 23, 24 (予備日8/25)	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 ☆就学援助 1,000円	インターネット受付 申込期間 7/1～7/7 抽 選 7/9 (日)
10	☆夏休み小学生うんどう 3～6年生 ※就学援助対象教室				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 ☆就学援助 1,000円	
11	小学生かけっこ 1～2年生 ☆就学援助対象教室	今より速く走るためのコツを覚えよう。ミニハードルなどを使用し、正しい走り方を覚えて、ゴールを駆け抜けよう。	9/1, 8, 15, 29 (予備日10/13)	金	16:15-17:30	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 ☆就学援助 1,300円	インターネット受付 申込期間 8/1～8/7 抽 選 8/9 (水)
12	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!!	9/7, 14, 21, 28 10/5, 12, 19, 26 11/16, 30 12/7, 14, 21 1/11, 18, 25 2/1, 8, 15, 22 (予備日2/29)	木	17:00-18:15	20回	20人	市内在住・在学の小学生	第1体育室 プール 実施日未定 3回程度	18,300円 ☆就学援助 6,100円	インターネット受付 申込期間 8/1～8/7 抽 選 8/9 (水)

(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」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

※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。

☆就学援助対象教室・・・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。

★ 子ども向け教室 ★											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
13	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B3リーグに加盟する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。	10/3, 10, 17, 24, 31 11/7, 14, 21, 28 12/5 (予備日12/12)	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
14	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						20人	小学4～6年生			
15	年中たいそう	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。	10/5, 12, 19, 26 11/9, 16 (予備日11/30)	木	15:30-16:30	6回	15人	市内在住・在園の年中児 (H30.4.2～H31.4.1生れ)	第1体育室 (第2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 (土)
16	小学生逆上がり 2～3年生 ☆就学援助対象教室	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！	10/20, 27 11/10, 17, 24 (予備日12/1)	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	☆就学援助 4,800円 1,600円	インターネット受付 申込期間 9/1～9/7 抽 選 9/9 (土)
17	小学生 スポーツクライミング体験③ 3～4年生 ☆就学援助対象教室	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。	12/2, 9, 16	土	10:00-12:00	3回	16人	市内在住・在学の小学3～4年生	1階口ビー	☆就学援助 3,300円 1,100円	インターネット受付 申込期間 11/1～11/7 抽 選 11/9 (木)
18	小学生 スポーツクライミング体験④ 5～6年生 ☆就学援助対象教室			土	13:15-15:15	3回	16人	市内在住・在学の小学5～6年生	1階口ビー	☆就学援助 3,300円 1,100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B3リーグに加盟する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。	1/9, 16, 23, 30 2/6, 13, 20, 27 3/5, 12 (予備日3/19)	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
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						20人	小学4～6年生			
21	小学生バドミントン 3～6年生 ☆就学援助対象教室	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。	1/9, 16, 23, 30 2/6, 13, 20, 27 (予備日3/5)	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	☆就学援助 7,500円 2,500円	インターネット受付 申込期間 12/1～12/7 抽 選 12/9 (土)
22	年少たいそう	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。	1/18, 25 2/1, 8, 15, 22 (予備日2/29)	木	15:30-16:30	6回	20人	市内在住・在園の年少児 (H31.4.2～R2.4.1生れ)	第1体育室	5,700円	インターネット受付 申込期間 12/1～12/7 抽 選 12/9 (土)
23	小学生跳び箱 ☆就学援助対象教室	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）	2/2, 9, 16 3/8 (予備日3/22)	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	☆就学援助 3,900円 1,300円	インターネット受付 申込期間 1/4～1/10 抽 選 1/12 (金)

(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」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

※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。

★就学援助対象教室・・・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。

★★ 親子・お子様同伴教室 ★★											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	未就園児 親子リトミック①	キーボードのリズムに合わせてリトミックを中心にボール・パラシュート遊び、パネルシアターなど盛りだくさんの内容です。	5/8, 22, 29 6/5, 12, 26 (予備日7/3)	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 (日)
2	親子ヨガ①	親子でスキップを回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。	5/21, 6/4 (予備日6/11)	日	9:30-10:30	2回	12組	(3~4歳児)とその保護者	第3体育室	1,900円	インターネット受付 申込期間 4/1~4/7 抽 選 4/9 (日)
3	ベビーアンドママ スキンシップヨガ①	出産で緩んだ骨盤とコアを引き締め、回復を促し、肩こりや腰痛を緩和します。スキンシップで楽しく親子の絆を深めましょう。	5/11, 18, 25 6/1 (予備日6/8)	木	11:15-12:00	4回	10組	生後1カ月健診受診~8カ月頃の乳児とその母親 (医師より運動承諾済み)	第3体育室	3,500円	インターネット受付 申込期間 4/1~4/7 抽 選 4/9 (日)
4	ベビーアンドママ スキンシップヨガ②	出産で緩んだ骨盤とコアを引き締め、回復を促し、肩こりや腰痛を緩和します。スキンシップで楽しく親子の絆を深めましょう。	10/5, 12, 19, 26 (予備日11/16)	木	11:15-12:00	4回	10組	生後1カ月健診受診~8カ月頃の乳児とその母親 (医師より運動承諾済み)	第3体育室	3,500円	インターネット受付 申込期間 9/1~9/7 抽 選 9/9 (土)
5	未就園児 親子リトミック②	キーボードのリズムに合わせてリトミックを中心にボール・パラシュート遊び、パネルシアターなど盛りだくさんの内容です。	10/2, 23, 30 11/6, 13 12/4 (予備日12/11)	月	9:30-10:30	6回	12組	(2~3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 9/1~9/7 抽 選 9/9 (土)
6	親子ヨガ②	親子でスキップを回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。	12/3, 10 (予備日12/17)	日	9:30-10:30	2回	12組	小学生とその保護者	第3体育室	1,900円	インターネット受付 申込期間 11/1~11/7 抽 選 11/9 (木)

■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 ◇												
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	16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	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	トレーニングルーム	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



(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」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

※ 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。

◆ オープン教室 ◆

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・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	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 実施日時に直接来館	
			5月									4, 11, 18, 25
			6月									2, 9, 16, 23, 30
			10月									6, 13, 20, 27
			11月									3, 17, 24, 31
			12月									7, 14, 21, 28
			1月									5, 12, 19, 26
			2月									16, 23, 30
3月	6, 20, 27											
			5, 19, 26									

個人スイムレッスン

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・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 ◆

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	マンスリーレッスン 初級クロール編 水曜日クラス	月ごとにお申込みいただける安心コース。これから水泳を始めた方、クロール25mを完泳したい方を対象とした初級クラスです。みんなで楽しく練習しましょう！	4月	水	10:30-11:30	3回	7人	18歳以上の方	プール	2回/月 2,300円 3回/月 3,300円 4回/月 4,300円 5回/月 5,300円	【先着順】 毎月1日から翌月分を受付 インターネット受付9:00から	
			5月			12, 19, 26						4回
			6月			10, 17, 24, 31						4回
			10月			7, 14, 21, 28						2回
			11月			18, 25						5回
			12月			1, 8, 15, 22, 29						4回
			1月			6, 13, 20, 27						4回
			2月			10, 17, 24, 31						4回
2	マンスリーレッスン 初級クロール編 土曜日クラス	月ごとにお申込みいただける安心コース。これから水泳を始めた方、クロール25mを完泳したい方を対象とした初級クラスです。みんなで楽しく練習しましょう！	10月	土	11:30-12:30	2回	7人	18歳以上の方	プール	2回/月 2,300円 3回/月 3,300円 4回/月 4,300円 5回/月 5,300円	【先着順】 毎月1日から翌月分を受付 インターネット受付9:00から	
			11月			21, 28						4回
			12月			4, 11, 18, 25						4回
			1月			2, 9, 16, 23						4回
			2月			6, 13, 20, 27						4回
			3月			3, 10, 17, 24						5回
			2, 9, 16, 23, 30									

(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」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。  
 ※ 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 ◆												
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
3	マンスリーレッスン 平泳ぎ入門編	月ごとにお申込みいただける安心コース。 平泳ぎを基礎から指導いたします。 楽しくコツをつかみましょう！	10月	19, 26	木	10:30- 11:30	2回	7人	18歳以上の方	プール	2回/月 2,300円 3回/月 3,300円	【先着順】 毎月1日から翌月分を受付 インターネット受付9:00から
			11月	2, 9, 16, 30			4回					
			12月	7, 14, 21			3回					
4	マンスリーレッスン バタフライ入門編	月ごとにお申込みいただける安心コース。 バタフライを基礎から指導いたします。 楽しくコツをつかみましょう！	1月	11, 18, 25	木	10:30- 11:30	3回	7人	18歳以上の方	プール	4回/月 4,300円 5回/月 5,300円	【先着順】 毎月1日から翌月分を受付 インターネット受付9:00から
			2月	1, 8, 15, 22, 29			5回					
			3月	7, 28			2回					
5	ステップアップ水泳①	クロール25mを完泳できる方を対象としたクラスです。 クロールをもっと楽に美しく、そして背泳ぎの習得を目指します。背泳ぎや平泳ぎ、バタフライを習得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！	4/12, 19, 26 5/10, 17, 24 (予備日 5/31)		水	13:00- 14:00	6回	15人	クロールで25m以上泳ぐことができる18歳以上の方	プール	5,700円	インターネット受付 3/1(水)から先着順
6	ステップアップスイム②	クロール25mを完泳できる方を対象としたクラスです。 クロールをもっと楽に美しく、そして背泳ぎの習得を目指します。背泳ぎや平泳ぎ、バタフライを習得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！	10/18, 25 11/1, 8, 15, 22, 29 12/6, 13 (予備日 12/20)		水	13:00- 14:00	9回	15人	クロールで25m以上泳ぐことができる18歳以上の方	プール	8,400円	インターネット受付 9/1(金)から先着順
7	ステップアップスイム③	クロール25mを完泳できる方を対象としたクラスです。 クロールをもっと楽に美しく、背泳ぎや平泳ぎ、バタフライを習得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！	1/10, 17, 24, 31 2/7, 14, 21, 28 3/6 (予備日 3/20)		水	13:00- 14:00	9回	15人	クロールで25m以上泳ぐことができる18歳以上の方	プール	8,400円	インターネット受付 12/1(金)から先着順

【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 水上安全法救助員Ⅰ養成講習会	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	火～金	9:00- 17:00	4回	60人	15歳以上で クロール500m以上 潜水15mを泳げる方	屋外プール 体育館 会議室	3,900円	インターネット受付 8/1(火)から先着順
2	日本赤十字社 救急法救急員養成講習会	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。	2/17, 18, 24	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 1/5(金)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」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

※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。

☆就学援助対象教室・・・就学援助受給世帯の方は当選後(入金前)に直接施設までお問い合わせください。

★ 小学生年間教室 ★											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・方法
1	小学生ALL SEASON SWIM ☆就学援助対象教室	年間教室開催!! 一年間を通して水泳教室にご参加いただくことができます。★夏もみっちり練習をしてレベルアップしよう!!	4/18, 25 5/2, 9, 16, 23, 30 6/6, 13, 20, 27 7/4, 11, 25 8/1, 8, 22, 29 10/24, 31 11/7, 14, 21, 28 12/5, 12, 19, 26 1/16, 23, 30 2/6, 20, 27 3/5, 19	火	17:00-18:00	36回	24人	クロール25m完泳を目指す 市内在住・在学の小学生	プール	総額36,300円  4-6月分9,300円 7-9月分9,000円 10-12月分9,000円 1-3月分9,000円  ☆就学援助 9,300円→3,100円 9,000円→3,000円	インターネット受付 3/1(水)から先着順

★ 子ども向け教室 ★													
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・方法		
1	マンスリーレッスン 年少・年中・年長水慣れ編 土曜日クラス	月ごとにお申込みいただける安心コース。 プールや水泳デビューのお子様にはピッタリ♪ 楽しくコツをつかみましょう!	10月	土	14:00-15:00	2回	10人	年少・年中・年長児 (H29.4.2~R2.4.1生れ)	プール	2回/月 2,300円	【先着順】 毎月1日から翌月分を受付 インターネット受付9:00から		
			11月									4, 11, 18, 25	4回
			12月									2, 9, 16, 23	4回
			1月									6, 13, 20, 27	4回
			2月									3, 10, 17, 24	4回
			3月									2, 9, 16, 23, 30	5回
2	マンスリーレッスン 小学生クロール編 土曜日クラス	月ごとにお申込みいただける安心コース。 クロールで25m泳げるように集中して練習します。 楽しくコツをつかみましょう!	10月	土	15:00-16:00	2回	12人	頭を入れてバタ足ができる 小学生	プール	2回/月 2,300円	【先着順】 毎月1日から翌月分を受付 インターネット受付9:00から		
			11月									4, 11, 18, 25	4回
			12月									2, 9, 16, 23	4回
			1月									6, 13, 20, 27	4回
			2月									3, 10, 17, 24	4回
			3月									2, 9, 16, 23, 30	5回
3	マンスリーレッスン 年少・年中・年長水慣れ編 日曜日クラス	月ごとにお申込みいただける安心コース。 プールや水泳デビューのお子様にはピッタリ♪ 楽しくコツをつかみましょう!	10月	日	14:00-15:00	3回	10人	年少・年中・年長児 (H29.4.2~R2.4.1生れ)	プール	2回/月 2,300円	【先着順】 毎月1日から翌月分を受付 インターネット受付9:00から		
			11月									5, 12, 19, 26	4回
			12月									3, 10, 17	3回
			1月									7, 14, 21, 28	4回
			2月									4, 11, 18, 25	4回
			3月									3, 10, 17, 24	4回

(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」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

※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。

☆就学援助対象教室・・・就学援助受給世帯の方は当選後(入金前)に直接施設までお問い合わせください。

★ 子ども向け教室 ★

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・方法
4	マンスリーレッスン 小学生クロール編 日曜日クラス	月ごとにお申込みいただける安心コース。 クロールで25m泳げるように集中して練習しま す。楽しくコツをつかみましょう！	10月	日	15:00- 16:00	3回	12人	頭を入れてバタ足ができる 小学生	プール	2回/月 2,300円 3回/月 3,300円 4回/月 4,300円 5回/月 5,300円	【先着順】 毎月1日から翌月分を受付 インターネット受付9:00から
			11月			4回					
			12月			3回					
			1月			4回					
			2月			4回					
			3月			4回					
5	泳力認定小・中学生水泳① ☆就学援助対象教室	毎年2回開催される『泳力認定進級テスト』の 進級を目標としています。経験豊富なコーチ陣 がみっちり指導いたします！！	4/12, 19, 26 5/10, 17, 24 (予備日 5/31)	水	17:00- 18:00	6回	18人	泳力認定進級テストで10級 以上を取得している小・中 学生	プール	☆就学援助 6,300円 2,100円	インターネット受付 3/1(水)から先着順
6	初級小学生水泳① 木曜日クラス ※就学援助対象教室	受講生のレベルに応じて3~4班にグループ分け をして指導していきます。基本的に水慣れ~ク ロールを習得するまでの練習を反復して行いま す。各グループ少人数制となっておりますの で、安心してお子様をお預けください！元氣 いっぱいのコーチが笑顔でお迎えいたしま す！！	4/13, 20, 27 5/11, 18, 25 (予備日 6/1)	木	17:00- 18:00	6回	18人	市内在住・在学の小学生	プール	☆就学援助 6,300円 2,100円	インターネット受付 3/1(水)から先着順
7	年中・年長児水泳① 金曜日クラス	受講生のレベルに応じて2~3班にグループ分け をして指導していきます。水慣れ、潜る、バタ 足の練習を反復して行い、レベルアップを目指 します。未就学期の水泳経験は丈夫な体、豊か な運動神経を育みます！まだプールが怖いお子 様もプールが大好きになります！	4/14, 21, 28 5/12, 19, 26 (予備日 6/2)	金	16:00- 17:00	6回	15人	市内在住・在園の 年中児・年長児 (H29.4.2~H31.4.1生れ)	プール	6,300円	インターネット受付 3/1(水)から先着順
8	早朝小・中学生水泳① ☆就学援助対象教室	受講生のレベルに応じて6~8班にグループ分け をして指導していきます。基本的に水慣れ~ク ロールを習得するまでの練習を反復して行いま す。各グループ少人数制となっておりますの で、安心してお子様をお預けください！元氣 いっぱいのコーチが笑顔でお迎えいたしま す！！	4/15, 22, 29 5/16, 13, 20 (予備日 5/27)	土	7:45- 9:00	6回	50人	市内在住・在学の 小・中学生	プール	☆就学援助 6,300円 2,100円	インターネット受付 3/1(水)から先着順
9	夏休み初級小学生スイム 水曜日クラス ☆就学援助対象教室	受講生のレベルに応じて3~4班にグループ分け をして指導していきます。基本的に水慣れ~ク ロールを習得するまでの練習を反復して行いま す。各グループ少人数制となっておりますの で、安心してお子様をお預けください！元氣 いっぱいのコーチが笑顔でお迎えいたしま す！！	7/26 8/2, 9, 16, 23, 30 (予備日 9/6)	水	17:00- 18:00	6回	24人	市内在住・在学の 小学生	プール	☆就学援助 6,300円 2,100円	インターネット受付 6/1(木)から先着順
10	夏休み初級小学生スイム 木曜日クラス ☆就学援助対象教室	受講生のレベルに応じて3~4班にグループ分け をして指導していきます。基本的に水慣れ~ク ロールを習得するまでの練習を反復して行いま す。各グループ少人数制となっておりますの で、安心してお子様をお預けください！元氣 いっぱいのコーチが笑顔でお迎えいたしま す！！	7/27 8/3, 10, 17, 24, 31 (予備日 9/7)	木	17:00- 18:00	6回	24人	市内在住・在学の 小学生	プール	☆就学援助 6,300円 2,100円	

(秋葉台公園プール)

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秋葉台公園プール・・・0466-88-1811)  
 ※「公開抽選」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。  
 ※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。  
 ☆就学援助対象教室・・・就学援助受給世帯の方は当選後(入金前)に直接施設までお問い合わせください。

★ 子ども向け教室 ★

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・方法
11	年中・年長スイム② 火曜日クラス		10/17, 24, 31 11/7, 14, 21, 28 12/5, 12 (予備日 12/19)	火	16:00- 17:00	9回	15人	市内在住・在園の 年中児・年長児 (H29.4.2~H31.4.1生れ)	プール	9,300円	インターネット受付 9/1(金)から先着順
12	年中・年長スイム② 水曜日クラス	受講生のレベルに応じて2~3班にグループ分けをして指導していきます。水慣れ、潜る、バタ足の練習を反復して行い、レベルアップを目指します。未就学期の水泳経験は丈夫な体、豊かな運動神経を育みます!まだプールが怖いお子様もプールが大好きになります!	10/18, 25 11/1, 8, 15, 22, 29 12/6, 13 (予備日 12/20)	水	15:00- 16:00		10人				
13	年中・年長スイム② 木曜日クラス		10/5, 12, 19, 26 11/2, 9, 16, 23, 30 (予備日 12/7)	木	16:00- 17:00		15人				
14	初級小学生スイム② 水曜日クラス ☆就学援助対象教室	受講生のレベルに応じて3~4班にグループ分けをして指導していきます。基本的に水慣れ~クロールを習得するまでの練習を反復して行います。各グループ少人数制となっておりますので、安心してお子様をお預けください!元氣いっぱいコーチが笑顔でお迎えいたします!!	10/18, 25 11/1, 8, 15, 22, 29 12/6, 13 (予備日 12/20)	水	16:00- 17:00	9回	18人	市内在住・在学の 小学生	プール	☆就学援助 9,300円 3,100円	インターネット受付 9/1(金)から先着順
15	初級小学生スイム② 木曜日クラス ☆就学援助対象教室		10/5, 12, 19, 26 11/2, 9, 16, 23, 30 (予備日 12/7)	木	17:00- 18:00						
16	泳力認定小・中学生スイム② ☆就学援助対象教室	毎年2回開催される『泳力認定進級テスト』の進級を目標としています。経験豊富なコーチ陣がみっちり指導いたします!!	10/18, 25 11/1, 8, 15, 22, 29 12/6, 13 (予備日 12/20)	水	17:00- 18:00	9回	18人	泳力認定進級テストで10級以上を取得している小・中学生	プール	☆就学援助 9,300円 3,100円	インターネット受付 9/1(金)から先着順
17	早朝小・中学生スイム② ☆就学援助対象教室	受講生のレベルに応じて6~8班にグループ分けをして指導していきます。基本的に水慣れ~クロールを習得するまでの練習を反復して行います。各グループ少人数制となっておりますので、安心してお子様をお預けください!元氣いっぱいコーチが笑顔でお迎えいたします!!	10/21, 28 11/4, 11, 18, 25 12/2, 9, 16 (予備日 12/23)	土	7:45- 9:00	9回	50人	市内在住・在学の 小・中学生	プール	☆就学援助 9,300円 3,100円	インターネット受付 9/1(金)から先着順
18	年中・年長スイム③ 火曜日クラス		1/16, 23, 30 2/6, 20, 27 3/5, 19, 26	火	16:00- 17:00	9回	15人	市内在住・在園の 年中児・年長児 (H29.4.2~H31.4.1生れ)	プール	9,300円	インターネット受付 12/1(金)から先着順
19	年中・年長スイム③ 水曜日クラス	受講生のレベルに応じて2~3班にグループ分けをして指導していきます。水慣れ、潜る、バタ足の練習を反復して行い、レベルアップを目指します。未就学期の水泳経験は丈夫な体、豊かな運動神経を育みます!まだプールが怖いお子様もプールが大好きになります!	1/10, 17, 24, 31 2/7, 14, 21, 28 3/6 (予備日 3/20)	水	15:00- 16:00		10人				
20	年中・年長スイム③ 木曜日クラス		1/11, 18, 25 2/1, 8, 15, 22, 29 3/7 (予備日 3/28)	木	16:00- 17:00		15人				

(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」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

※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。

☆就学援助対象教室・・・就学援助受給世帯の方は当選後(入金前)に直接施設までお問い合わせください。

★ 子ども向け教室 ★

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・方法
21	初級小学生スイム③ 水曜日クラス ☆就学援助対象教室	受講生のレベルに応じて3～4班にグループ分けをして指導していきます。基本的に水慣れ～クロールを習得するまでの練習を反復して行います。各グループ少人数制となっておりますので、安心してお子様をお預けください！元氣いっぱいのコーチが笑顔でお迎えいたします！！	1/10, 17, 24, 31 2/7, 14, 21, 28 3/6 (予備日 3/20)	水	16:00- 17:00	9回	18人	市内在住・在学の小学生	プール	☆就学援助 9,300円 3,100円	インターネット受付 12/1(金)から先着順
22	初級小学生スイム③ 木曜日クラス ☆就学援助対象教室		1/11, 18, 25 2/1, 8, 15, 22, 29 3/7 (予備日 3/28)	木	17:00- 18:00						
23	泳力認定小・中学生スイム③ ☆就学援助対象教室	毎年2回開催される『泳力認定進級テスト』の進級を目標としています。経験豊富なコーチ陣がみっちり指導いたします！！	1/10, 17, 24, 31 2/7, 14, 21, 28 3/6 (予備日 3/20)	水	17:00- 18:00	9回	18人	泳力認定進級テストで10級以上を取得している小・中学生	プール	☆就学援助 9,300円 3,100円	インターネット受付 12/1(金)から先着順
24	早朝小・中学生スイム③ ☆就学援助対象教室	受講生のレベルに応じて6～8班にグループ分けをして指導していきます。基本的に水慣れ～クロールを習得するまでの練習を反復して行います。民間スイミングと比べると各グループ少人数制となっておりますので、安心してお子様をお預けください！元氣いっぱいのコーチが笑顔でお迎えいたします！！	1/27 2/3, 10, 17, 24 3/2, 9, 16, 23 (予備日 3/30)	土	7:45- 9:00	9回	50人	市内在住・在学の小・中学生	プール	☆就学援助 9,300円 3,100円	インターネット受付 12/1(金)から先着順

## スポーツ大会・イベント等 開催予定

### 【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 お知らせします	5/5(金祝)	広報およびホームページ等 お知らせします	秋葉台公園	フリマ出店料 一般：2,000円 販売業者：4,000円	フリマ申込：4/15(土) 9:30から先着順 来館受付
2	ノルディックウォーキングⅠ ～境川遊歩道散策コース～	湘南台公園からスタート！藤沢の名所「境川紫陽花ロード（遊歩道）」を歩きます。ご家族やお友達を誘ってお気軽にご参加ください。	6/7(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 ※ポール代含 (現地現金支払いのみ)	5/24(水) 13:30から先着順 電話受付
3	秋葉台カヌーDay	夏限定のカヌー体験日です。夕暮れ時の涼しさを感じながら、カヌーを自由に乗りこなしていただきたいと思います！	8/1(火)～4(金) 8/15(火)～18(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	200円 (プール入場料別)	申込不要 実施日時に直接プールへ
4	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。	8/2,9,16,23,30 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	プール入場料のみ	申込不要 実施日時に直接プールへ
5	飛び込み練習会	水深2.5mのプールを使用し、各自で飛び込みの練習を行えます。(指導者は付きません)憧れの競泳選手のように美しく飛び込んでみよう！	8/8(火)～11(金) 8/22(火)～25(金) ①10:30-11:20 ②14:00-14:50	25m以上泳げる 小学生以上のプール入場者 (※小学1～3年生は保護者の付き添いが必要になります)	秋葉台公園屋外プール	200円 (プール入場料別)	申込不要 実施日時に直接プールへ
6	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ラ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！	8/11(金祝) 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	100円	広報等でお知らせします
7	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！	9/11(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
8	第15回 秋葉台キッズアスロン	水泳とランニングを続けて行う競技です。上位入賞者にはメダルを授与します。自分の限界に挑戦だ！	9/17(日)	小学1,2年生:30人 小学3,4年生:30人 小学5,6年生:30人	秋葉台公園屋外プール 秋葉台公園	2,000円	インターネット受付 8/1(火)から先着順
9	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！	9/23(土祝)	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

## (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
10	湘南ベルマーレ フットサルクリニック	湘南ベルマーレフットサルクラブ所属の現役F リーガーが直接指導します！トップレベルの選 手と交流が図れる貴重な機会です。	10/9(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
11	湘南ベルマーレ サッカークリニック(仮称)	湘南ベルマーレの選手と一緒に広い球技場 でサッカー体験をしよう！お子様から大人 まで、家族で楽しめるイベントです。	12/17(日)	未定	秋葉台公園球技場	未定	広報等でお知らせします
12	ノルディックウォーキングⅡ ～コース未定～	ノルディック専用のポールを利用して歩き 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 ※ポール代含 (現地現金支払いのみ)	広報等でお知らせします
13	(仮称) ふじさわ・あきば 観光ロゲイニング	地図をもとに、時間内にチェックポイント を回り、記録として題目である写真一覧と 同じ風景を撮影をし、得点を集めるスポ ーツです。知られざる藤沢の名所を知るこ とができます！	11/5(日)	一般の部・ファミリーの部 お一人様の部 合計300人	秋葉台公園 藤沢市内	広報等でお知らせします	広報等でお知らせします
14	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！！	11/23(木・祝) ※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
15	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	1,000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Ⅲ ～小出七福神めぐり散策コース～	茅ヶ崎里山公園からスタート！相州小出七 福神が祀(まつ)られている7寺院をめぐ ります。ご家族やお友達を誘ってお気軽 にご参加ください。	1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 ※ポール代含 (現地現金支払いのみ)	広報等でお知らせします
17	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！	3/11(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
18	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	1,000円	広報等でお知らせします
19	秋葉台公園プール元気祭 (アキバ★マルシェ)	元気は秋葉台の元気祭りで充電しましょ う。 日頃の感謝をこめて各種イベントや心肺蘇 生法やAEDの体験など実施いたします。	未定	どなたでも参加できます	秋葉台公園プール	プール入場料のみ	広報等でお知らせします



## 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	5	12	19			10	17	24		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9		30	6	13	27	
	全面	卓球	金	60	10:00~12:00				28		19			9		23					4							1	15			
	AB	バドミントン		32						7			12			16			7											8		
	C	ソフトテニス		10																												
	A	バドミントン		16							21									21												29
	BC	ソフトテニス		20																												
	AB	卓球	金	40	19:00~21:00	7													14													
	C	ソフトテニス		10																												
	A	卓球		20								28		19				23														15
	BC	ソフトテニス		20																												
全面	バドミントン	48								21		12			9				21			4								8		
第2体育室	バスケットボール	金	20	19:00~21:00	7			28		12	19			9		23		14		28		4			25		1	15				

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	4	11	18	25		8	15	22		6	13	20		10	17	24		7	14	21		6	13			
	全面	卓球	金	60	10:00~12:00				20				17		8			19			2		16								
	AB	バドミントン		32						13			10			15			12					9						8	
	C	ソフトテニス		10																											
	A	バドミントン		16							27									26											22
	BC	ソフトテニス		20																											
	AB	卓球	金	40	19:00~21:00																2										
	C	ソフトテニス		10																											
	A	卓球		20							20			17			15			19										16	
	BC	ソフトテニス		20																											
全面	バドミントン	48								13	27		10	24		8	22		12	26		9						8	22		
第2体育室	バスケットボール	金	20	19:00~21:00	13			27		10	17			8		22		12		26		9		16			8	22			

《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		8		22		13	27		10		24		8		22			12	26		9		23	
	全面	アーチェリー	土	15	13:30~16:30	1				6		20		3		17		1		15		5		19		2		16	

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		14		28		11			9		23		13		27			10	24		9		23	
	全面	アーチェリー	土	15	13:30~16:30	7			21		4		18		2		16		6		20		3		17		2		16

# 秋葉台公園-サイクルオープンDay & ランバイク体験会

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	30(日)	21日	24(土)			17(日)	14(土)	★			4(日)	10(日)

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

【サイクルオープンDay注意事項】

- 自転車のレンタルはございません。ご自身の自転車をお持ちください。また、安全のためヘルメット、グローブ(軍手可)着用となりますのでご持参ください。
- 小学3年生以下の方は保護者の同伴が必要となります。
- 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。



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	16(日)		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を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 (2023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						

※14日(金)15日(土) 休室  
 ※9日(日) 23日(日) 17時まで利用可能

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(金)はみらい子どもフェスタ開催のため、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

※23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				

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		

※6日(月)は休室日のため、講座のみ開催となります。

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(木)~1月4日(日)

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

※年末年始の休業休館  
 12月28日(木)~1月4日(日)

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	29		

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

- 【月曜日】 13:30~14:15
- 【水曜日】 11:30~12:15
- 【木曜日】 11:30~12:15
- 【土曜日】 15:15~16:00
- 【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