

みんなの未来


 公益財団法人  
**藤沢市みらい創造財団**

## ■目 次■

### I 藤沢市みらい創造財団スポーツ事業 お知らせ

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| ・ 管理施設一覧                          | 1 |
| ・ スポーツ教室等のインターネット申込について           | 2 |
| ・ 各スポーツ施設のご案内・交通アクセス              | 3 |
| ・ 就学援助対象教室&スポーツ施設予約システムリニューアルについて | 4 |

### II スポーツ教室事業開催予定

|            |    |
|------------|----|
| ・ 秩父宮記念体育館 | 5  |
| ・ 鵠沼運動施設   | 16 |
| ・ 八部公園プール  | 20 |
| ・ 秋葉台文化体育館 | 27 |
| ・ 秋葉台公園プール | 33 |
| ・ 石名坂温水プール | 37 |

### III スポーツ大会&イベント等開催予定

|                     |    |
|---------------------|----|
| ・ 秩父宮記念体育館&スポーツ事業担当 | 46 |
| ・ 鵠沼運動施設(八部公園)      | 48 |
| ・ 秋葉台運動施設(秋葉台公園)    | 49 |
| ・ 石名坂温水プール          | 51 |
| ・ 泳力認定進級テスト         | 52 |

### IV 個人使用&トレーニング室(ルーム)予定

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| ・ 秩父宮記念体育館 ◎個人使用日予定表                             | 53 |
| ・ 秋葉台文化体育館 ◎個人使用日予定表                             | 54 |
| ・ トレーニング室(ルーム)登録講座日程表                            | 55 |
| ・ (秩父宮記念体育館・鵠沼運動施設・秋葉台文化体育館)<br>秋葉台公園サイクルオープンDay | 58 |

## ■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初日の受付時間は「9:00~」となります。

◇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。

### ☆就学援助受給世帯対象教室について

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。  
※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。  
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) 個人使用日のご利用は、各施設の個人使用(有料)予定表をご確認ください。
- (3) 各種目に参加される場合は、事故防止のためスポーツのできる服装をお願いします。
- (4) スポーツ教室には傷害保険が適用になりますが、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<br>(スポーツ事業担当)                                            | 251-0026<br>藤沢市鵠沼東8-2     | TEL:0466-22-5335<br>FAX:0466-28-5749                                                  |
| 鵠沼運動施設事務所<br>(八部公園プール)                                            | 251-0037<br>藤沢市鵠沼海岸6-12-1 | TEL:0466-36-1607<br>FAX:0466-36-1754                                                  |
| 秋葉台文化体育館                                                          | 252-0816<br>藤沢市遠藤2000-1   | TEL:0466-88-1111<br>FAX:0466-88-8687                                                  |
| 秋葉台公園プール                                                          |                           | TEL:0466-88-1811<br>FAX:0466-88-0081                                                  |
| 石名坂温水プール                                                          | 251-0875<br>藤沢市本藤沢1-10-1  | TEL:0466-82-5131<br>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> |                           |                                                                                       |

笑顔あふれるみらいを  
応援します

笑顔あふれるみらいを  
応援します

# 管理施設一覧

これまで公共スポーツ施設の管理運営で培ったノウハウと実績をもとに、地域の皆様に愛される施設運営に努めてまいります。

下記スポーツ施設は、公益財団法人藤沢市みらい創造財団が指定管理者として、または藤沢市から受託して管理運営しております。

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



【指定期間】 2025年4月1日～2030年3月31日

【指定管理者】 公益財団法人藤沢市みらい創造財団

## 藤沢市みらい創造財団公式アカウント



■X (旧ツイッター)



■Instagram(インスタグラム)



■YouTube(ユーチューブ)



# スポーツ教室等のインターネット申込について

スポーツ教室やイベント事業はスマートフォンやパソコンで申し込めます。(一部の事業を除く)  
インターネット申し込みをご利用いただくためには、事前に「利用者情報の登録」が必要になります。



◆インターネットによる申込受付の登録方法等は下記リンクをご確認ください。

<https://f-mirai.jp/web>

または、スマートフォンのカメラ機能等で二次元コードを読み込んでアクセスしてください。





# 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



## ◆鵜沼運動施設(八部公園)

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



## ◆秋葉台運動施設(秋葉台公園)

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



## ◆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



# 就学援助対象教室 & スポーツ施設予約システムリニューアルについて

## ◆ 就学援助対象教室とは？

藤沢市教育委員会の就学援助制度に認定された方は

お安く教室（小・中学生対象）に参加することができます。

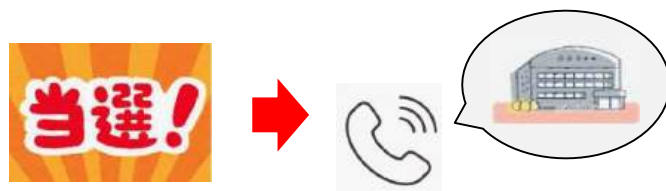
### ① ご希望の教室に申込みをする※インターネット受付（要登録（無料））



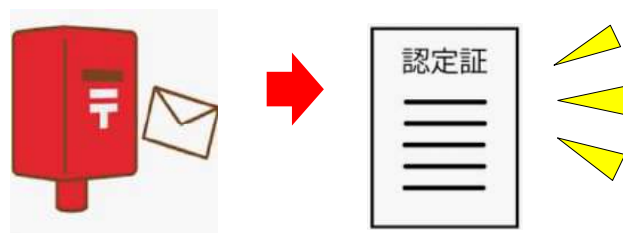
プール教室

体操教室

### ② 抽選教室の場合は、当選後（5日以内）に開催施設に電話連絡する



### ③ 市発行の「就学援助認定通知書」を窓口でご提示後、現金お支払い



この機会に、教室に参加してスポーツの楽しさを感じてみてください！

## ◆ スポーツ施設予約システムのリニューアルについて

2025年4月分の予約から、施設予約システムがリニューアルしました。

### ★従来システムとの主な変更点★

- ・オンラインで利用者登録（登録にはメールアドレスが必要です。）
- ・更新手続き不要（2年間不使用で利用停止）
- ・オンライン上で支払いが可能（クレジットカード・二次元コード決済）

※窓口での現金支払いも引き続きできます（窓口でのキャッシュレス決済は不可）



### ・キャンセル、還付ルール変更

※使用しない場合は全額還付。ただし利用日の6日前以降のキャンセルについては年度内で3回になると、予約システムでの利用申請が30日間停止になります。

### ・予約期間の変更

|      | 従来（～2025年3月予約分） | 新システム（2025年4月予約分～） |
|------|-----------------|--------------------|
| 抽選期間 | 前々月15日～末日       | 前々月1日～14日          |
| 抽選結果 | 前月1日            | 前々月15日午前9時～        |
| 随時予約 | 前月15日～          | 前々月16日午前9時～        |

※4月予約分の例

抽選申込：2月1日から2月14日までが申込受付期間 ↓その他詳細はコチラ↓

抽選結果：2月15日午前9時に発表

随時予約：2月16日午前9時から



ご利用施設の予約から支払いまでが「お手軽」スムーズになりました。

# スポーツ教室事業 開催予定

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

| ◆ オープン教室 ◆ |                                  |                                                                                                            |     |                  |     |                   |    |             |    |     |             |        |      |                                     |
|------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------|-----|-------------------|----|-------------|----|-----|-------------|--------|------|-------------------------------------|
| No         | 教室名                              | 教室内容等                                                                                                      | 実施日 |                  |     |                   | 曜日 | 実施時間        | 回数 | 定員  | 対象者         | 会場     | 受講料  | 申込受付日時・場所                           |
| 1          | オープン教室<br>ボディメイク&バランス<br>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  | 7, 21            | 10月 | 20, 27            | 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<br>実施日時に直接来館（先着順）<br>※30分前受付開始 |
|            |                                  |                                                                                                            | 5月  | 19, 26           | 11月 | 17                |    |             |    |     |             |        |      |                                     |
|            |                                  |                                                                                                            | 6月  | 2, 23            | 12月 | 1, 15, 22         |    |             |    |     |             |        |      |                                     |
|            |                                  |                                                                                                            | 7月  | 7, 28            | 1月  | 5, 19, 26         |    |             |    |     |             |        |      |                                     |
|            |                                  |                                                                                                            | 8月  | 4, 18, 25        | 2月  | 2, 16             |    |             |    |     |             |        |      |                                     |
|            |                                  |                                                                                                            | 9月  | 1, 22, 29        | 3月  | 2, 16, 23, 30     |    |             |    |     |             |        |      |                                     |
| 2          | オープン教室<br>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、リフレッシュさせます。            | 4月  | 7, 21, 28        | 10月 | 6, 20, 27         | 月  | 13:45-14:45 | 1回 | 60人 | どなたでも参加できます | 武道室    | 500円 | 申込不要<br>実施日時に直接来館（先着順）<br>※30分前受付開始 |
|            |                                  |                                                                                                            | 5月  | 19, 26           | 11月 | 17                |    |             |    |     |             |        |      |                                     |
|            |                                  |                                                                                                            | 6月  | 2, 16, 23, 30    | 12月 | 1, 15, 22         |    |             |    |     |             |        |      |                                     |
|            |                                  |                                                                                                            | 7月  | 7, 28            | 1月  | 5, 19, 26         |    |             |    |     |             |        |      |                                     |
|            |                                  |                                                                                                            | 8月  | 4, 18, 25        | 2月  | 2, 16             |    |             |    |     |             |        |      |                                     |
|            |                                  |                                                                                                            | 9月  | 1, 22, 29        | 3月  | 2, 16, 23, 30     |    |             |    |     |             |        |      |                                     |
| 3          | オープン教室<br>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  | 1, 8, 15, 22     | 10月 | 7, 21, 28         | 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<br>実施日時に直接来館（先着順）<br>※30分前受付開始 |
|            |                                  |                                                                                                            | 5月  | 13, 20, 27       | 11月 | 4, 11, 18, 25     |    |             |    |     |             |        |      |                                     |
|            |                                  |                                                                                                            | 6月  | 3, 10, 17, 24    | 12月 | 2, 9, 16, 23      |    |             |    |     |             |        |      |                                     |
|            |                                  |                                                                                                            | 7月  | 1, 8, 15, 22, 29 | 1月  | 6, 20, 27         |    |             |    |     |             |        |      |                                     |
|            |                                  |                                                                                                            | 8月  | 5, 19, 26        | 2月  | 3, 10, 17, 24     |    |             |    |     |             |        |      |                                     |
|            |                                  |                                                                                                            | 9月  | 2, 9, 16, 30     | 3月  | 3, 10, 17, 24, 31 |    |             |    |     |             |        |      |                                     |
| 4          | オープン教室<br>フォークダンス<br>レクリエーションダンス | 気軽に参加できるフォークダンスを中心にした教室です。音楽を聞きながら、楽しく踊りましょう！                                                              | 4月  | 1, 8, 15, 22     | 10月 | 7, 21             | 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<br>実施日時に直接来館（先着順）<br>※30分前受付開始 |
|            |                                  |                                                                                                            | 5月  | 13, 20, 27       | 11月 | 4, 18, 25         |    |             |    |     |             |        |      |                                     |
|            |                                  |                                                                                                            | 6月  | 3, 10, 17, 24    | 12月 | 2, 9, 16, 23      |    |             |    |     |             |        |      |                                     |
|            |                                  |                                                                                                            | 7月  | 1, 8, 15, 29     | 1月  | 6, 20, 27         |    |             |    |     |             |        |      |                                     |
|            |                                  |                                                                                                            | 8月  | 5, 19, 26        | 2月  | 3, 10, 17         |    |             |    |     |             |        |      |                                     |
|            |                                  |                                                                                                            | 9月  | 2, 9, 16, 30     | 3月  | 3, 10, 17, 24     |    |             |    |     |             |        |      |                                     |
| 5          | オープン教室<br>ピラティス<br>（火曜クラス）       | 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  | 8, 15, 22        | 10月 | 7, 21             | 火  | 13:30-14:30 | 1回 | 80人 | どなたでも参加できます | 武道室    | 500円 | 申込不要<br>実施日時に直接来館（先着順）<br>※30分前受付開始 |
|            |                                  |                                                                                                            | 5月  | 13, 20, 27       | 11月 | 4, 18, 25         |    |             |    |     |             |        |      |                                     |
|            |                                  |                                                                                                            | 6月  | 3, 10, 17, 24    | 12月 | 2, 9, 16          |    |             |    |     |             |        |      |                                     |
|            |                                  |                                                                                                            | 7月  | 1, 8, 15, 22     | 1月  | 20, 27            |    |             |    |     |             |        |      |                                     |
|            |                                  |                                                                                                            | 8月  | 5, 26            | 2月  | 3, 10, 17         |    |             |    |     |             |        |      |                                     |
|            |                                  |                                                                                                            | 9月  | 2, 9, 16         | 3月  | 3, 10, 17, 24     |    |             |    |     |             |        |      |                                     |
| 6          | オープン教室<br>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  | 2, 9, 16         | 10月 | 1, 8, 15          | 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<br>実施日時に直接来館（先着順）<br>※30分前受付開始 |
|            |                                  |                                                                                                            | 5月  | 7, 14, 21        | 11月 | 5, 12, 19         |    |             |    |     |             |        |      |                                     |
|            |                                  |                                                                                                            | 6月  | 4, 11, 18        | 12月 | 3, 10, 17         |    |             |    |     |             |        |      |                                     |
|            |                                  |                                                                                                            | 7月  | 2, 9, 16         | 1月  | 7, 14, 21         |    |             |    |     |             |        |      |                                     |
|            |                                  |                                                                                                            | 8月  | 6, 13, 20        | 2月  | 4, 18             |    |             |    |     |             |        |      |                                     |
|            |                                  |                                                                                                            | 9月  | 3, 10, 17        | 3月  | 4, 11, 18         |    |             |    |     |             |        |      |                                     |
| 7          | オープン教室<br>ピラティス<br>（木曜クラス）       | 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  | 3, 10, 17, 24    | 10月 | 2, 16, 23, 30     | 木  | 13:30-14:30 | 1回 | 80人 | どなたでも参加できます | 武道室    | 500円 | 申込不要<br>実施日時に直接来館（先着順）<br>※30分前受付開始 |
|            |                                  |                                                                                                            | 5月  | 1, 8, 15, 29     | 11月 | 6, 13, 20, 27     |    |             |    |     |             |        |      |                                     |
|            |                                  |                                                                                                            | 6月  | 5, 12, 19, 26    | 12月 | 4, 11, 18         |    |             |    |     |             |        |      |                                     |
|            |                                  |                                                                                                            | 7月  | 10, 17, 24       | 1月  | 8, 15, 22         |    |             |    |     |             |        |      |                                     |
|            |                                  |                                                                                                            | 8月  | 7, 28            | 2月  | 5, 12, 19         |    |             |    |     |             |        |      |                                     |
|            |                                  |                                                                                                            | 9月  | 4, 11, 18, 25    | 3月  | 12, 19, 26        |    |             |    |     |             |        |      |                                     |
| 8          | オープン教室<br>らくらくボディワーク             | 落ち着いたリズムで、全身運動と体力づくりエクササイズ（筋力、柔軟性、持久力、バランス等）ができる30分間のクラスです。アクティブに運動したいシニアの方・男性の方・運動初心者の方・体力に自信のない方におすすめです！ | 4月  | 4, 11, 18, 25    | 10月 | 3, 10, 17, 24, 31 | 金  | 9:00-9:30   | 1回 | 30人 | どなたでも参加できます | サブアリーナ | 400円 | 申込不要<br>実施日時に直接来館（先着順）<br>※30分前受付開始 |
|            |                                  |                                                                                                            | 5月  | 2, 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, 23, 30         |    |             |    |     |             |        |      |                                     |
|            |                                  |                                                                                                            | 8月  | 1, 8, 15, 22, 29 | 2月  | 6, 13, 20, 27     |    |             |    |     |             |        |      |                                     |
|            |                                  |                                                                                                            | 9月  | 5, 12, 19        | 3月  | 6, 13, 27         |    |             |    |     |             |        |      |                                     |



(秩父宮記念体育館)

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

※「公開抽選」「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。

## ◆ オープン教室 ◆

| No | 教室名                               | 教室内容等                                                                               | 実施日          |               |     |                   | 曜日       | 実施時間        | 回数 | 定員  | 対象者         | 会場     | 受講料  | 申込受付日時・場所                               |
|----|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|-----|-------------------|----------|-------------|----|-----|-------------|--------|------|-----------------------------------------|
| 9  | オープン教室<br>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           | 4, 11, 18, 25 | 10月 | 3, 10, 17, 24, 31 | 金        | 9:45-10:45  | 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<br>実施日時に直接来館<br>(先着順)<br>※30分前受付開始 |
| 10 | オープン教室<br>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           | 4, 11, 18, 25 | 10月 | 3, 10, 17, 24, 31 | 金        | 11:00-12:00 | 1回 | 30人 | どなたでも参加できます | サブアリーナ | 500円 | 申込不要<br>実施日時に直接来館<br>(先着順)<br>※30分前受付開始 |
| 11 | オープン教室<br>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参加いただけます！ | 4月           | 4, 18         | 10月 | 3, 10, 17, 24, 31 | 金        | 13:30-14:30 | 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<br>実施日時に直接来館<br>(先着順)<br>※30分前受付開始 |
| 12 | オープン教室<br>モーニング・ピラティス<br>(通年クラス)  | 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           | 5             | 10月 | 18                | 土        | 9:30-10:30  | 1回 | 60人 | どなたでも参加できます | 武道室    | 500円 | 申込不要<br>実施日時に直接来館<br>(先着順)<br>※30分前受付開始 |
| 13 | オープン教室<br>モーニング・ピラティス<br>(サマークラス) | 夏の朝に体を伸ばす・動かす・整えることで、ココロとカラダをほぐしましょう。<br>※バスタオルを1枚ご持参ください                           | 8/14, 15, 16 |               |     |                   | 木・金<br>土 | 9:30-10:30  | 1回 | 60人 | どなたでも参加できます | 武道室    | 500円 | 申込不要<br>実施日時に直接来館<br>(先着順)<br>※30分前受付開始 |

## ◆ 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  | 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。  | 4/2, 9, 16, 23, 30 | 5/7, 14, 21 |  |  | 水  | 9:00-10:30 | 8回 | 15人 | 60歳以上の方 | 武道室  | 6,700円 | 3/19(水)<br>9:00から先着順<br>電話受付   |
| 2  | ゆったりシニアヨガ(水曜)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。 | 4/2, 9, 16, 23, 30 | 5/7         |  |  | 水  | 9:45-10:45 | 6回 | 22人 | 60歳以上の方 | 軽体育室 | 5,100円 | 申込受付3/12~3/18来館<br>公開抽選3/19(水) |
| 3  | ゆったりシニアヨガ(金曜)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。 | 4/4, 11, 18, 25    | 5/2, 9      |  |  | 金  | 9:45-10:45 | 6回 | 22人 | 60歳以上の方 | 軽体育室 | 5,100円 | 申込受付3/14~3/20来館<br>公開抽選3/21(金) |

(秩父宮記念体育館)

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

※「公開抽選」「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。

| ◆ 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                               |
| 4          | シェイプアップバレエ①                             | バレエの基本動作やストレッチをもとにインナーマッスルを鍛え、体のバランスを整えるとともに引き締まった体づくりを目的にした教室です。                                                                | 5/7, 14, 21, 28<br>6/4, 11, 18, 25                                                                  | 水        | 13:15-14:45 | 8回  | 16人 | 高校生以上の方                 | 軽体育室          | 6,700円  | インターネット受付<br>申込期間 4/1～4/7<br>抽 選 4/9(水) |
| 5          | 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。                                                                                         | 5/8, 15, 22, 29<br>6/5, 12, 19, 26<br>(予備日：7/3)                                                     | 木        | 13:00-15:00 | 8回  | 30人 | 高校生以上の方                 | サブアリーナ        | 6,700円  | インターネット受付<br>申込期間 4/1～4/7<br>抽 選 4/9(水) |
| 6          | 減量&生活習慣病予防・改善プログラム①<br>(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              | 5/10, 13, 15, 17, 20, 22, 24, 27, 29, 31<br>6/3, 5, 7, 10, 12, 14, 17, 19, 21, 24, 26, 28<br>7/1, 3 | 火・木<br>土 | 11:00-12:30 | 24回 | 7人  | これから運動習慣を身に付けたい高校生以上の方  | トレーニング室<br>ほか | 19,500円 | インターネット受付<br>申込期間 4/1～4/7<br>抽 選 4/9(水) |
| 7          | アクティブボディメイク<br>エクササイズ①                  | 体力向上を目指す方におすすめのクラスです。基礎体力の維持・向上を目指し、時に激しく、時に緩やかに、楽しく体を動かします。ステップエクササイズ・サーキットトレーニング等で、夜のひと時を自身の体のために使いませんか？                       | 5/13, 20, 27<br>6/3, 10, 17, 24<br>7/1                                                              | 火        | 19:30-20:45 | 8回  | 20人 | 高校生以上の方                 | サブアリーナ        | 6,700円  | インターネット受付<br>申込期間 4/1～4/7<br>抽 選 4/9(水) |
| 8          | ゆったりシニアヨガ(水曜)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。                                                                      | 5/14, 21, 28<br>6/4, 11, 18<br>(予備日：6/25)                                                           | 水        | 9:45-10:45  | 6回  | 22人 | 60歳以上の方                 | 軽体育室          | 5,100円  | 申込受付4/23～4/29来館<br>公開抽選4/30(水)          |
| 9          | ゆったりシニアヨガ(金曜)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。                                                                      | 5/16, 23, 30<br>6/6, 13, 20                                                                         | 金        | 9:45-10:45  | 6回  | 22人 | 60歳以上の方                 | 軽体育室          | 5,100円  | 申込受付4/25～5/1来館<br>公開抽選5/2(金)            |
| 10         | ～高齢者・運動初心者向け簡単エクササイズ～<br>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。<br>・アタマとカラダのつながり(脳-神経伝達)<br>・カラダの中のつながり(運動性)<br>・人と人とのつながり(コミュニティ) | 5/19, 26<br>6/2, 16, 23, 30                                                                         | 月        | 11:15-12:15 | 6回  | 12人 | 60歳以上の方                 | 軽体育室          | 5,100円  | 5/5(月祝)<br>9:00から先着順<br>電話受付            |
| 11         | 美姿勢①                                    | 円柱形ボールを用いて、背骨を本来の自然な状態へリセットします。美しい姿勢(理想の姿勢)を学び、体感し、自身の体の癖や歪み等を見つめ、調整します。                                                         | 5/22, 29<br>6/5, 12                                                                                 | 木        | 11:15-12:30 | 4回  | 15人 | 高校生以上の方                 | 軽体育室          | 3,500円  | インターネット受付<br>申込期間 4/1～4/7<br>抽 選 4/9(水) |
| 12         | 高齢者たいそう講座<br>～膝痛・腰痛予防改善運動～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！                                                                   | 6/5, 12, 19                                                                                         | 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  | 5/22(木)<br>9:00から先着順<br>電話受付            |

(秩父宮記念体育館)

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

※「公開抽選」「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。

| ◆ 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                                    |
| 13         | ゆったりシニアヨガ（金曜）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。                                                                      | 6/27<br>7/4, 11, 18, 25<br>8/1                                                                 | 金        | 9:45-10:45  | 6回  | 22人 | 60歳以上の方                             | 軽体育室          | 5,100円  | 申込受付6/6～6/12来館<br>公開抽選6/13(金)<br>【6/9(月)休館日】 |
| 14         | 骨盤底筋エクササイズ<br>～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、良い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。                                               | 7/2, 16, 23, 30                                                                                | 水        | 9:30-10:30  | 4回  | 12人 | 高校生以上の方                             | 軽体育室          | 3,500円  | インターネット受付<br>申込期間 6/1～6/7<br>抽 選 6/10(火)     |
| 15         | 減量&生活習慣病予防・改善<br>プログラム②<br>(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。最少開催人数3名               | 7/5, 8, 10, 12, 15, 17, 19, 22, 24, 26, 29, 31<br>8/2, 5, 7, 9, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 30 | 火・木<br>土 | 11:00-12:30 | 24回 | 7人  | これから運動習慣を身に付けたい高校生以上の方              | トレーニング室<br>ほか | 19,500円 | インターネット受付<br>申込期間 6/1～6/7<br>抽 選 6/10(火)     |
| 16         | ゆったりシニアヨガ（水曜）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。                                                                      | 8/6, 13, 20, 27<br>9/3, 10<br>(予備日：9/17)                                                       | 水        | 9:45-10:45  | 6回  | 22人 | 60歳以上の方                             | 軽体育室          | 5,100円  | 申込受付7/16～7/22来館<br>公開抽選7/23(水)               |
| 17         | ゆったりシニアヨガ（金曜）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。                                                                      | 8/8, 15, 22, 29<br>9/5, 12<br>(予備日：9/19)                                                       | 金        | 9:45-10:45  | 6回  | 22人 | 60歳以上の方                             | 軽体育室          | 5,100円  | 申込受付7/18～7/24来館<br>公開抽選7/25(金)               |
| 18         | 減量&生活習慣病予防・改善<br>プログラム③<br>(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。最少開催人数3名               | 9/2, 4, 6, 9, 11, 13, 16, 18, 20, 23, 25, 27, 30<br>10/2, 4, 7, 9, 11, 16, 18, 21, 23, 25, 28  | 火・木<br>土 | 11:00-12:30 | 24回 | 7人  | これから運動習慣を身に付けたい高校生以上の方              | トレーニング室<br>ほか | 19,500円 | インターネット受付<br>申込期間 8/1～8/7<br>抽 選 8/9(土)      |
| 19         | ママのためのピラティス①<br>(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)                                                                                     | 9/4, 11, 18, 25<br>10/2, 9, 16, 30                                                             | 木        | 9:30-10:30  | 8回  | 10人 | 子育て中のお母さん<br>お子さま同伴の方の参加を<br>了承される方 | 武道室           | 6,700円  | インターネット受付<br>申込期間 8/1～8/7<br>抽 選 8/9(土)      |
| 20         | ママのためのピラティス②<br>(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)                                                                                     | 9/4, 11, 18, 25<br>10/2, 9, 16, 30                                                             | 木        | 11:00-12:00 | 8回  | 10人 | 子育て中のお母さん<br>お子さま同伴の方の参加を<br>了承される方 | 武道室           | 6,700円  | インターネット受付<br>申込期間 8/1～8/7<br>抽 選 8/9(土)      |
| 21         | ～高齢者・運動初心者向け<br>簡単エクササイズ～<br>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。<br>・アタマとカラダのつながり（脳－神経伝達）<br>・カラダの中のつながり（運動性）<br>・人と人とのつながり（コミュニティ） | 9/22, 29<br>10/6, 20, 27<br>11/17                                                              | 月        | 11:15-12:15 | 6回  | 12人 | 60歳以上の方                             | 軽体育室          | 5,100円  | 9/9(火)<br>9:00から先着順<br>電話受付                  |



(秩父宮記念体育館)

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

※「公開抽選」「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。

| ◆ 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                                    |
| 22         | ゆったりシニアヨガ（水曜）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。                                                        | 9/24<br>10/1, 8, 15, 22, 29                                                                         | 水        | 9:45-10:45  | 6回  | 22人 | 60歳以上の方                 | 軽体育室          | 5,100円  | 申込受付9/3～9/9来館<br>公開抽選9/10(水)<br>【9/8(月)休館日】  |
| 23         | ゆったりシニアヨガ（金曜）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。                                                        | 9/26<br>10/3, 10, 17, 24, 31                                                                        | 金        | 9:45-10:45  | 6回  | 22人 | 60歳以上の方                 | 軽体育室          | 5,100円  | 申込受付9/5～9/11来館<br>公開抽選9/12(金)<br>【9/8(月)休館日】 |
| 24         | 簡化24式太極拳（初級）                                | 太極拳の基本とされる24式太極拳（簡化太極拳）を8回コースで行います。                                                                                | 9/30<br>10/7, 21, 28<br>11/4, 11, 18, 25                                                            | 火        | 13:15-14:45 | 8回  | 20人 | 高校生以上の方                 | 武道室           | 6,700円  | インターネット受付<br>申込期間 9/1～9/7<br>抽 選 9/9(火)      |
| 25         | アクティブボディメイク<br>エクササイズ②                      | 体力向上を目指す方におすすめのクラスです。基礎体力の維持・向上を目指し、時に激しく、時に緩やかに、楽しく体を動かします。ステップエクササイズ・サーキットトレーニング等で、夜のひと時を自身の体のために使いませんか？         | 9/30<br>10/7, 21, 28<br>11/4, 11, 18, 25                                                            | 火        | 19:30-20:45 | 8回  | 20人 | 高校生以上の方                 | サブアリーナ        | 6,700円  | インターネット受付<br>申込期間 9/1～9/7<br>抽 選 9/9(火)      |
| 26         | シェイプアップバレエ②                                 | バレエの基本動作やストレッチをもとにインナーマッスルを鍛え、体のバランスを整えるとともに引き締まった体づくりを目的にした教室です。                                                  | 10/1, 8, 15, 22, 29<br>11/5, 12, 19                                                                 | 水        | 13:15-14:45 | 8回  | 16人 | 高校生以上の方                 | 軽体育室          | 6,700円  | インターネット受付<br>申込期間 9/1～9/7<br>抽 選 9/9(火)      |
| 27         | 高齢者たいそう講座<br>～膝痛・腰痛予防改善運動～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！                                                     | 10/2, 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  | 9/18(木)<br>9:00から先着順<br>電話受付                 |
| 28         | 卓球（初級）                                      | 初心者程度の方を対象とした、卓球を基礎から学べる教室です。                                                                                      | 10/3, 10, 17, 24, 31<br>11/7, 14, 21<br>(予備日：11/28)                                                 | 金        | 13:15-14:45 | 8回  | 30人 | 高校生以上の方                 | メインアリーナ       | 6,700円  | インターネット受付<br>申込期間 9/1～9/7<br>抽 選 9/9(火)      |
| 29         | 美姿勢②                                        | 円柱形ボールを用いて、背骨を本来の自然な状態へリセットします。美しい姿勢（理想の姿勢）を学び、体感し、自身の体の癖や歪み等を見つめ、調整します。                                           | 10/23, 30<br>11/6, 13                                                                               | 木        | 11:15-12:30 | 4回  | 15人 | 高校生以上の方                 | 軽体育室          | 3,500円  | インターネット受付<br>申込期間 9/1～9/7<br>抽 選 9/9(火)      |
| 30         | 減量&生活習慣病予防・改善<br>プログラム④<br>(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。最少開催人数3名 | 10/30<br>11/1, 4, 6, 8, 11, 13, 15, 18, 20, 22, 27, 29<br>12/2, 4, 6, 9, 11, 13, 16, 18, 20, 23, 25 | 火・木<br>土 | 11:00-12:30 | 24回 | 7人  | これから運動習慣を身に付けたい高校生以上の方  | トレーニング室<br>ほか | 19,500円 | インターネット受付<br>申込期間 10/1～10/7<br>抽 選 10/9(木)   |
| 31         | ゆったりシニアヨガ（水曜）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。                                                        | 11/5, 12, 19, 26<br>12/3, 10                                                                        | 水        | 9:45-10:45  | 6回  | 22人 | 60歳以上の方                 | 軽体育室          | 5,100円  | 申込受付10/15～10/21来館<br>公開抽選10/22(水)            |

(秩父宮記念体育館)

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

※「公開抽選」「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。

| ◆ 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                                  |
| 32         | ゆったりシニアヨガ（金曜）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。                                                        | 11/7, 14, 21, 28<br>12/12, 19<br>(予備日：12/26)                                                       | 金        | 9:45-10:45  | 6回  | 22人 | 60歳以上の方                | 軽体育室          | 5,100円                          | 申込受付10/17～10/23来館<br>公開抽選10/24(金)          |
| 33         | ゆったりシニアヨガ（水曜）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。                                                        | 12/17, 24<br>1/7, 14, 21, 28                                                                       | 水        | 9:45-10:45  | 6回  | 22人 | 60歳以上の方                | 軽体育室          | 5,100円                          | 申込受付11/26～12/2来館<br>公開抽選12/3(水)            |
| 34         | シニアのためのエンジョイ運動②                             | 筋力UP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。                                                          | 1/7, 14, 21, 28<br>2/4, 18, 25<br>3/4                                                              | 水        | 9:00-10:30  | 8回  | 15人 | 60歳以上の方                | 武道室           | 6,700円                          | 12/17(水)<br>9:00から先着順<br>電話受付              |
| 35         | 減量&生活習慣病予防・改善<br>プログラム⑤<br>(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。最少開催人数3名 | 1/17, 20, 22, 24, 27, 29, 31<br>2/3, 5, 7, 10, 12, 14, 17, 19, 21, 26, 28<br>3/3, 5, 7, 10, 12, 14 | 火・木<br>土 | 11:00-12:30 | 24回 | 7人  | これから運動習慣を身に付けたい高校生以上の方 | トレーニング室<br>ほか | 19,500円                         | インターネット受付<br>申込期間 12/1～12/7<br>抽 選 12/9(火) |
| 36         | ゆったりシニアヨガ（金曜）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。                                                        | 1/23, 30<br>2/6, 13, 20, 27                                                                        | 金        | 9:45-10:45  | 6回  | 22人 | 60歳以上の方                | 軽体育室          | 5,100円                          | 申込受付12/19～12/25来館<br>公開抽選12/26(金)          |
| 37         | ゆったりシニアヨガ（水曜）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。                                                        | 2/4, 18, 25<br>3/4, 11, 18                                                                         | 水        | 9:45-10:45  | 6回  | 22人 | 60歳以上の方                | 軽体育室          | 5,100円                          | 申込受付1/14～1/20来館<br>公開抽選1/21(水)             |
| 38         | 美姿勢③                                        | 円柱形ボールを用いて、背骨を本来の自然な状態へリセットします。美しい姿勢（理想の姿勢）を学び、体感し、自身の体の癖や歪み等を見つめ、調整します。                                           | 2/19, 26<br>3/5, 12                                                                                | 木        | 11:15-12:30 | 4回  | 15人 | 高校生以上の方                | 軽体育室          | 3,500円                          | インターネット受付<br>申込期間 1/5～1/11<br>抽 選 1/13(火)  |
| 39         | グループレッスン<br>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<br>ほか     | 1人500円<br>※10人以下の場合<br>1回5,000円 | 随時                                         |

## ～新規オープン教室のご案内～

秩父宮記念体育館では、今年度から新たに3つのオープン教室を開催します！ 事前申し込み不要なので、お気軽にご参加ください。

- ピラティス（火曜クラス）・・・木曜日のみ開催していた『オープン教室ピラティス』を、火曜日にも開催します。ご都合に合わせてご参加ください。
- モーニング・ピラティス（サマークラス）・・・通年で土曜日に開催している『オープン教室モーニング・ピラティス』を、お盆休み期間にも開催します。3日間連続も、1日のみの参加も大歓迎です！
- らくらくボディワーク・・・運動初心者の方、体力に自信のない方、久しぶりに運動する方に特におすすめの教室です。こちらの教室から運動を始めてみませんか？一緒に楽しく30分間、体を動かしましょう！

## (秩父宮記念体育館)

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

※「公開抽選」「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。（P4参照）

※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

## ★ 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<br>バスケットボールスクール<br>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<br>に加盟する湘南発のプロバスケットボール<br>チーム 湘南ユナイテッドBCと秩父宮記念体<br>育館との共催によるバスケットボールス<br>クールです。初心者から始められるクラス<br>です。 | 4/5, 12, 19<br>5/10, 17, 24, 31<br>6/7, 14, 21, 28<br>7/19 | 土  | 17:05-<br>17:55 | 12回 | 16人 | 小学1～3年生             | サブ<br>アリーナ  | 13,200円                | 湘南ユナイテッドBCのホームペー<br>ジをご確認ください。<br>(https://shonan-united.com/)<br>   |
| 2  | 湘南ユナイテッドBC<br>バスケットボールスクール<br>小学4～6年生①土曜 |                                                                                                                          |                                                            |    | 18:00-<br>18:55 | 12回 | 20人 | 小学4～6年生             | サブ<br>アリーナ  | 13,200円                |                                                                                                                                                         |
| 3  | 湘南ユナイテッドBC<br>バスケットボールスクール<br>小学4～6年生①水曜 | 日本プロバスケットボールリーグB3リーグ<br>に加盟する湘南発のプロバスケットボール<br>チーム 湘南ユナイテッドBCと秩父宮記念体<br>育館との共催によるバスケットボールス<br>クールです。初心者から始められるクラス<br>です。 | 4/9, 16, 23, 30<br>5/7, 14, 21, 28<br>6/4, 11, 18, 25      | 水  | 18:35-<br>19:30 | 12回 | 20人 | 小学4～6年生             | サブ<br>アリーナ  | 13,200円                | 湘南ユナイテッドBCのホームペー<br>ジをご確認ください。<br>(https://shonan-united.com/)<br>   |
| 4  | 湘南ユナイテッドBC<br>バスケットボールスクール<br>中学生①       |                                                                                                                          |                                                            |    | 19:40-<br>20:50 | 12回 | 20人 | 中学生                 | サブ<br>アリーナ  | 19,800円                |                                                                                                                                                         |
| 5  | 小学生かけっこ<br>3～6年生<br>☆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<br>ニハードルなどを使用し、正しい走り方を<br>覚えて、ゴールを駆け抜けよう。                                                            | 5/9, 16, 23, 30<br>(予備日：6/6)                               | 金  | 16:45-<br>18:00 | 4回  | 25人 | 市内在住・在学の<br>小学3～6年生 | メイン<br>アリーナ | 3,900円<br>☆就学援助 1,300円 | インターネット受付<br>申込期間 4/1～4/7<br>抽 選 4/9(水)                                                                                                                 |
| 6  | 小学生たいそう<br>1～2年生<br>☆就学援助対象教室            | マット・跳び箱・平均台・鉄棒などの道具<br>を使用します。一人ひとりの運動能力を高<br>め、運動神経の発達を促します。                                                            | 5/14, 21, 28<br>6/4, 11, 18, 25<br>7/2<br>(予備日：7/16)       | 水  | 16:15-<br>17:30 | 8回  | 24人 | 市内在住・在学の<br>小学1～2年生 | サブ<br>アリーナ  | 7,500円<br>☆就学援助 2,500円 | インターネット受付<br>申込期間 4/1～4/7<br>抽 選 4/9(水)                                                                                                                 |
| 7  | 湘南ユナイテッドBC<br>バスケットボールスクール<br>小学4～6年生②水曜 | 日本プロバスケットボールリーグB3リーグ<br>に加盟する湘南発のプロバスケットボール<br>チーム 湘南ユナイテッドBCと秩父宮記念体<br>育館との共催によるバスケットボールス<br>クールです。初心者から始められるクラス<br>です。 | 7/2, 9, 16, 30<br>8/6, 13, 20, 27<br>9/3, 10, 17, 24       | 水  | 18:35-<br>19:30 | 12回 | 20人 | 小学4～6年生             | サブ<br>アリーナ  | 13,200円                | 湘南ユナイテッドBCのホームペー<br>ジをご確認ください。<br>(https://shonan-united.com/)<br> |
| 8  | 湘南ユナイテッドBC<br>バスケットボールスクール<br>中学生②       |                                                                                                                          |                                                            |    | 19:40-<br>20:50 | 12回 | 20人 | 中学生                 | サブ<br>アリーナ  | 19,800円                |                                                                                                                                                         |
| 9  | 夏休みキッズヒップホップ<br>ダンス体験<br>☆就学援助対象教室       | これからダンスを始めたいお子様を対象に<br>したダンスの入門教室です。ヒップホップ<br>の楽曲に触れながら、楽しくダンスしま<br>しょう！                                                 | 7/22, 29<br>8/5, 19, 26                                    | 火  | 17:30-<br>18:45 | 5回  | 15人 | 小学生                 | 軽体育室        | 4,800円<br>☆就学援助 1,600円 | インターネット受付<br>申込期間 6/1～6/7<br>抽 選 6/10(火)                                                                                                                |
| 10 | 湘南ユナイテッドBC<br>バスケットボールスクール<br>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<br>に加盟する湘南発のプロバスケットボール<br>チーム 湘南ユナイテッドBCと秩父宮記念体<br>育館との共催によるバスケットボールス<br>クールです。初心者から始められるクラス<br>です。 | 7/26<br>8/2, 9, 16, 23, 30<br>9/6, 20<br>10/4, 11, 18, 25  | 土  | 17:05-<br>17:55 | 12回 | 16人 | 小学1～3年生             | サブ<br>アリーナ  | 13,200円                | 湘南ユナイテッドBCのホームペー<br>ジをご確認ください。<br>(https://shonan-united.com/)<br> |
| 11 | 湘南ユナイテッドBC<br>バスケットボールスクール<br>小学4～6年生②土曜 |                                                                                                                          |                                                            |    | 18:00-<br>18:55 | 12回 | 20人 | 小学4～6年生             | サブ<br>アリーナ  | 13,200円                |                                                                                                                                                         |

(秩父宮記念体育館)

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秩父宮記念体育館・・・0466-22-5335)  
 ※「公開抽選」「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。(P4参照)  
 ※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

| ★ 子ども向け教室 ★ |                                       |                                                                  |                                |          |             |    |     |                 |         |                        |                                         |
|-------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------|-------------|----|-----|-----------------|---------|------------------------|-----------------------------------------|
| No          | 教室名                                   | 教室内容等                                                            | 実施日                            | 曜日       | 実施時間        | 回数 | 定員  | 対象者             | 会場      | 受講料                    | 申込受付日時・場所                               |
| 12          | 夏休み小学生逆上がり<br>☆就学援助対象教室               | 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!                             | 7/30,31<br>8/6,7<br>(予備日:8/13) | 水・木      | 9:15-10:30  | 4回 | 24人 | 市内在住・在学の小学生     | サブアリーナ  | 3,900円<br>☆就学援助 1,300円 | インターネット受付<br>申込期間 7/1~7/7<br>抽 選 7/9(水) |
| 13          | 夏休み小学生跳び箱(開脚跳び)<br>☆就学援助対象教室          | 跳び箱の苦手克服クラス。「開脚跳び」ができるための練習にチャレンジ!                               |                                |          | 11:00-12:15 | 4回 | 24人 | 市内在住・在学の小学生     | サブアリーナ  | 3,900円<br>☆就学援助 1,300円 |                                         |
| 14          | 小学生フットサル<br>1~3年生<br>☆就学援助対象教室        | 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!!                                 | 8/1,8,22                       | 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<br>☆就学援助 1,000円 | インターネット受付<br>申込期間 7/1~7/7<br>抽 選 7/9(水) |
| 15          | 夏休み小学生スポーツ<br>☆就学援助対象教室               | 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!                           | 8/18,19,20<br>(予備日:8/21)       | 月・火<br>水 | 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<br>☆就学援助 1,000円 | インターネット受付<br>申込期間 7/1~7/7<br>抽 選 7/9(水) |
| 16          | 夏休み小学生トランポリン体験<br>1~2年生①<br>☆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! | 8/20,27                        | 水        | 9:15-10:30  | 2回 | 20人 | 市内在住・在学の小学1~2年生 | サブアリーナ  | 2,100円<br>☆就学援助 700円   | インターネット受付<br>申込期間 7/1~7/7<br>抽 選 7/9(水) |
| 17          | 夏休み小学生トランポリン体験<br>3~6年生①<br>☆就学援助対象教室 |                                                                  |                                |          | 11:00-12:15 | 2回 | 20人 | 市内在住・在学の小学3~6年生 | サブアリーナ  | 2,100円<br>☆就学援助 700円   |                                         |
| 18          | 夏休み小学生トランポリン体験<br>1~2年生②<br>☆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! | 8/21,28                        | 木        | 9:15-10:30  | 2回 | 20人 | 市内在住・在学の小学1~2年生 | サブアリーナ  | 2,100円<br>☆就学援助 700円   | インターネット受付<br>申込期間 7/1~7/7<br>抽 選 7/9(水) |
| 19          | 夏休み小学生トランポリン体験<br>3~6年生②<br>☆就学援助対象教室 |                                                                  |                                |          | 11:00-12:15 | 2回 | 20人 | 市内在住・在学の小学3~6年生 | サブアリーナ  | 2,100円<br>☆就学援助 700円   |                                         |
| 20          | 夏休み小学生トランポリン体験<br>1~2年生③<br>☆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! | 8/22,29                        | 金        | 15:30-16:45 | 2回 | 20人 | 市内在住・在学の小学1~2年生 | サブアリーナ  | 2,100円<br>☆就学援助 700円   | インターネット受付<br>申込期間 7/1~7/7<br>抽 選 7/9(水) |
| 21          | 夏休み小学生トランポリン体験<br>3~6年生③<br>☆就学援助対象教室 |                                                                  |                                |          | 17:15-18:30 | 2回 | 20人 | 市内在住・在学の小学3~6年生 | サブアリーナ  | 2,100円<br>☆就学援助 700円   |                                         |



(秩父宮記念体育館)

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秩父宮記念体育館・・・0466-22-5335)  
 ※「公開抽選」「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。（P4参照）  
 ※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

★ 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                                                                                                                                           |
|----|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----|-------------|-----|-----|---------------------------------------|-------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22 | はじめての<br>キッズヒップホップダンス①<br>☆就学援助対象教室      | 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入門教室です。ヒップホップの楽曲に触れながら、楽しくダンスしましょう！                                         | 9/2, 9, 16, 30<br>10/7, 21, 28                                 | 火  | 17:30-18:45 | 7回  | 15人 | 小学生                                   | 軽体育室        | 6,600円<br>☆就学援助 2,200円 | インターネット受付<br>申込期間 8/1～8/7<br>抽 選 8/9(土)                                                                                                             |
| 23 | 小学生かけっこ<br>1～2年生<br>☆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。                                                | 9/3, 10, 17<br>(予備日：9/24)                                      | 水  | 16:15-17:30 | 3回  | 25人 | 市内在住・在学の<br>小学1～2年生                   | メイン<br>アリーナ | 3,000円<br>☆就学援助 1,000円 | インターネット受付<br>申込期間 8/1～8/7<br>抽 選 8/9(土)                                                                                                             |
| 24 | 年中たいそう①<br>～鉄棒・マット編～                     | 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。鉄棒・マットなどの道具を使用し、総合的な能力も高めます。                                             | 10/1, 8, 15, 22, 29<br>(予備日：11/5)                              | 水  | 14:30-15:30 | 5回  | 24人 | 市内在住・在園の年中児<br>(R2. 4. 2～R3. 4. 1生れ)  | サブ<br>アリーナ  | 4,800円                 | インターネット受付<br>申込期間 9/1～9/7<br>抽 選 9/9(火)                                                                                                             |
| 25 | 年長たいそう①<br>～鉄棒・マット編～                     |                                                                                                      |                                                                |    | 16:00-17:00 | 5回  | 24人 | 市内在住・在園の年長児<br>(H31. 4. 2～R2. 4. 1生れ) | サブ<br>アリーナ  | 4,800円                 |                                                                                                                                                     |
| 26 | 湘南ユナイテッドBC<br>バスケットボールスクール<br>小学4～6年生③水曜 | 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。 | 10/1, 8, 15, 22, 29<br>11/5, 12, 19, 26<br>12/3, 10, 17        | 水  | 18:35-19:30 | 12回 | 20人 | 小学4～6年生                               | サブ<br>アリーナ  | 13,200円                | 湘南ユナイテッドBCのホームページをご確認ください。<br>(https://shonan-united.com/)<br>   |
| 27 | 湘南ユナイテッドBC<br>バスケットボールスクール<br>中学生③       |                                                                                                      |                                                                |    | 19:40-20:50 | 12回 | 20人 | 中学生                                   | サブ<br>アリーナ  | 19,800円                |                                                                                                                                                     |
| 28 | 湘南ユナイテッドBC<br>バスケットボールスクール<br>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。 | 11/1, 8, 15, 29<br>12/13, 20<br>1/24<br>2/7, 14, 21, 28<br>3/7 | 土  | 17:05-17:55 | 12回 | 16人 | 小学1～3年生                               | サブ<br>アリーナ  | 13,200円                | 湘南ユナイテッドBCのホームページをご確認ください。<br>(https://shonan-united.com/)<br> |
| 29 | 湘南ユナイテッドBC<br>バスケットボールスクール<br>小学4～6年生③土曜 |                                                                                                      |                                                                |    | 18:00-18:55 | 12回 | 20人 | 小学4～6年生                               | サブ<br>アリーナ  | 13,200円                |                                                                                                                                                     |
| 30 | はじめての<br>キッズヒップホップダンス②<br>☆就学援助対象教室      | 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入門教室です。ヒップホップの楽曲に触れながら、楽しくダンスしましょう！                                         | 11/4, 11, 18, 25<br>12/2, 9, 16, 23                            | 火  | 17:30-18:45 | 8回  | 15人 | 小学生                                   | 軽体育室        | 7,500円<br>☆就学援助 2,500円 | インターネット受付<br>申込期間 10/1～10/7<br>抽 選 10/9(木)                                                                                                          |
| 31 | 年中たいそう②<br>～跳び箱・マット編～                    | 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。跳び箱・マットなどの道具を使用し、総合的な能力も高めます。                                            | 11/12, 19, 26<br>12/3, 10<br>(予備日：12/17)                       | 水  | 14:30-15:30 | 5回  | 24人 | 市内在住・在園の年中児<br>(R2. 4. 2～R3. 4. 1生れ)  | サブ<br>アリーナ  | 4,800円                 | インターネット受付<br>申込期間 10/1～10/7<br>抽 選 10/9(木)                                                                                                          |
| 32 | 年長たいそう②<br>～跳び箱・マット編～                    |                                                                                                      |                                                                |    | 16:00-17:00 | 5回  | 24人 | 市内在住・在園の年長児<br>(H31. 4. 2～R2. 4. 1生れ) | サブ<br>アリーナ  | 4,800円                 |                                                                                                                                                     |

(秩父宮記念体育館)

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秩父宮記念体育館・・・0466-22-5335)  
 ※「公開抽選」「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。(P4参照)  
 ※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

| ★ 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                                                                                                                                                                                    |
| 33          | 湘南ユナイテッドBC<br>バスケットボールスクール<br>小学4～6年生④水曜 | 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。 | 12/24<br>1/7, 14, 21, 28<br>2/4, 18, 25<br>3/4, 11, 18, 25 | 水        | 18:35-19:30 | 12回 | 20人 | 小学4～6年生                               | サブアリーナ | 13,200円                | 湘南ユナイテッドBCのホームページをご確認ください。<br>( <a href="https://shonan-united.com/">https://shonan-united.com/</a> )<br> |
| 34          | 湘南ユナイテッドBC<br>バスケットボールスクール<br>中学生④       |                                                                                                      |                                                            |          | 19:40-20:50 | 12回 | 20人 | 中学生                                   | サブアリーナ | 19,800円                |                                                                                                                                                                                              |
| 35          | 年中たいそう③<br>～マット・鉄棒・跳び箱編～                 | 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。跳び箱・マットなどの道具を使用し、総合的な能力も高めます。                                            | 1/7, 14, 21, 28<br>2/4, 18, 25<br>3/4<br>(予備日: 3/11)       | 水        | 14:30-15:30 | 8回  | 24人 | 市内在住・在園の年中児<br>(R2. 4. 2～R3. 4. 1生れ)  | サブアリーナ | 7,500円                 | インターネット受付<br>申込期間 12/1～12/7<br>抽 選 12/9(火)                                                                                                                                                   |
| 36          | 年長たいそう③<br>～マット・鉄棒・跳び箱編～                 |                                                                                                      |                                                            |          | 16:00-17:00 | 8回  | 24人 | 市内在住・在園の年長児<br>(H31. 4. 2～R2. 4. 1生れ) | サブアリーナ | 7,500円                 |                                                                                                                                                                                              |
| 37          | はじめての<br>キッズヒップホップダンス③<br>☆就学援助対象教室      | 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入門教室です。ヒップホップの楽曲に触れながら、楽しくダンスしましょう！                                         | 1/20, 27<br>2/3, 10, 17, 24<br>3/3, 10<br>(予備日: 3/17)      | 火        | 17:30-18:45 | 8回  | 15人 | 小学生                                   | 軽体育室   | 7,500円<br>☆就学援助 2,500円 | インターネット受付<br>申込期間 12/1～12/7<br>抽 選 12/9(火)                                                                                                                                                   |
| 38          | はじめての卓球教室<br>☆就学援助対象教室                   | これから卓球を始めたいお子様を対象にした入門教室です。                                                                          | 3/23, 24, 25                                               | 月・火<br>水 | 9:30-10:30  | 3回  | 15人 | 市内在住・在学の<br>小学3～6年生                   | 武道室    | 2,700円<br>☆就学援助 900円   | インターネット受付<br>申込期間 2/1～2/7<br>抽 選 2/10(火)                                                                                                                                                     |

## ★様々な子ども向けスポーツ教室を開催しています★



■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 ◇

| 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 | 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<br>トレーニング室 | 大人500円<br>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!自分自身の体と見比べ合せて、あなたの体に合った運動をしましょう! | 通年<br>(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<br>トレーニング室 | 100円<br>入場料別      | 実施日に直接来館<br>トレーニング室受付にて |

藤沢市トレーニングルーム紹介

藤沢市内の3施設のトレーニングルームでは、ストレッチやマシントレーニングで初心者の方でも安心してトレーニングができます。

※使用する場合は、事前に登録講座の受講が必要です。

※利用対象者：藤沢市内在住・在勤・在学者及び茅ヶ崎市・寒川町在住の中学生以上の方

01



秩父宮記念体育館

- 住所：藤沢市鵠沼東 8-2
- お問い合わせ：0466-22-5335
- 最寄り駅：藤沢駅  
徒歩 10 分
- 料金  
①大人(高校生以上)…500 円 / 回  
②中学生…250 円 / 回  
③60歳以上の市民…400 円 / 回

02



秋葉台文化体育館

- 住所：藤沢市速藤 2000-1
- お問い合わせ：0466-88-1111
- 最寄り駅：湘南台駅  
バス(「湘南台駅西口」バス停乗車、「速藤」バス停下車、徒歩5分)
- 料金  
①大人(高校生以上)…300 円 / 回  
②中学生…100 円 / 回  
③60歳以上の市民…240 円 / 回

03



八部公園

- 住所：藤沢市鵠沼海岸 6-12-1
- お問い合わせ：0466-36-1607
- 最寄り駅：鵠沼海岸駅  
徒歩 10 分
- 料金  
①大人(高校生以上)…300 円 / 回  
②中学生…100 円 / 回  
③60歳以上の市民…240 円 / 回

※「60歳以上の市民」の方については、証明するものが必要になります。

登録講座について

トレーニングルームのご利用は登録制です。安全に利用するためのルールやマナー等をトレーナーが説明し、入館に必要な登録証を作成します。参加は事前の申込み(電話または来館)が必要となります。

講座終了後は上記市内3施設のトレーニングルームが利用できます。

登録講座  
参加料金

- 料金(45分)  
大人…500 円  
中学生…200 円

- 持ち物  
受講料・公的証明書・室内履き+30分の無料利用をされる方はトレーニングウェアが必要です。

登録後、個人利用券を購入しトレーニングができます。(利用券は当日限り有効です)

※開催日は各施設HPをご覧ください。各施設までお問い合わせください。

ダラダラ生活とも、  
これぞようなら！  
よりよいライフスタイルを  
手に入れましょう！



【トレーニングルームホームページ】

<https://f-mirai.jp/sports/trainingroom>



【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」「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。

| ◆ 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          | オープン教室<br>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<br>(前月25日前後に配布予定)<br>1日3回程度(午前・午後・夜) | -  | 45分  | 1回 | 20人程度 | どなたでも参加できます | 2階<br>□ビー | 500円 | 実施日時に直接来館<br>※各レッスンの30分前から先着順<br>受付場所：1Fカウンター |

| ◆ 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          | フラサイズ①                 | エクササイズとして行うフラダンスで、下半身のトレーニングや脳の活性化につながります。初心者の方から経験者の方まで、どなたでもご参加いただけます。ステップから楽しく踊りましょう。 | 5/8, 15, 22, 29<br>6/5, 12, 19, 26<br>(予備日7/3)        | 木  | 11:30-12:30 | 8回 | 16人 | 高校生以上の方                                                                   | 2階<br>□ビー | 6,700円 | インターネット受付<br>申込期間 4/1~4/7<br>抽 選 4/9(水)    |
| 2          | ピラティス①                 | 呼吸と運動したゆっくりとしたエクササイズを行い、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。                           | 5/13, 20, 27<br>6/3, 10, 17, 24<br>7/1<br>(予備日7/8)    | 火  | 10:00-11:00 | 8回 | 16人 | 高校生以上の方                                                                   | 2階<br>□ビー | 6,700円 | インターネット受付<br>申込期間 4/1~4/7<br>抽 選 4/9(水)    |
| 3          | お母さんのためのヨガ①<br>(託児なし)  | 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。                       | 5/16, 23, 30<br>6/6, 13, 20<br>(予備日6/27)              | 金  | 9:45-10:45  | 6回 | 12人 | 子育て中のお母さん、<br>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<br>□ビー | 5,100円 | インターネット受付<br>申込期間 4/1~4/7<br>抽 選 4/9(水)    |
| 4          | フラサイズ②                 | エクササイズとして行うフラダンスで、下半身のトレーニングや脳の活性化につながります。初心者の方から経験者の方まで、どなたでもご参加いただけます。ステップから楽しく踊りましょう。 | 9/25<br>10/2, 9, 16, 23<br>11/6, 13, 20<br>(予備日11/27) | 木  | 11:30-12:30 | 8回 | 16人 | 高校生以上の方                                                                   | 2階<br>□ビー | 6,700円 | インターネット受付<br>申込期間 9/1~9/7<br>抽 選 9/9(火)    |
| 5          | お母さんのためのヨガ②<br>(託児なし)  | 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。                       | 12/5, 12, 19, 26<br>1/9, 16<br>(予備日1/23)              | 金  | 9:45-10:45  | 6回 | 12人 | 子育て中のお母さん、<br>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<br>□ビー | 5,100円 | インターネット受付<br>申込期間 11/1~11/7<br>抽 選 11/9(日) |
| 6          | フラサイズ③                 | エクササイズとして行うフラダンスで、下半身のトレーニングや脳の活性化につながります。初心者の方から経験者の方まで、どなたでもご参加いただけます。ステップから楽しく踊りましょう。 | 1/8, 15, 22, 29<br>2/5, 12, 19, 26<br>(予備日3/5)        | 木  | 11:30-12:30 | 8回 | 16人 | 高校生以上の方                                                                   | 2階<br>□ビー | 6,700円 | インターネット受付<br>申込期間 12/1~12/7<br>抽 選 12/9(火) |
| 7          | ピラティス②                 | 呼吸と運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。                               | 1/20, 27<br>2/3, 10, 17<br>3/3, 10, 17<br>(予備日3/24)   | 火  | 10:00-11:00 | 8回 | 16人 | 高校生以上の方                                                                   | 2階<br>□ビー | 6,700円 | インターネット受付<br>申込期間 12/1~12/7<br>抽 選 12/9(火) |
| 8          | マタニティ・産後ヨガ体操<br>(託児なし) | ヨガと簡単なエクササイズで産前産後に必要な体力・筋力をUPさせましょう。お産や慣れない子育てによる心の不安や緊張を呼吸法で和らげリラックスしましょう。              | 2/6, 13, 20, 27<br>3/6, 13<br>(予備日3/27)               | 金  | 9:45-10:45  | 6回 | 10人 | 妊娠中の方で16週目以降で<br>医師の許可がある方<br>もしくは産後1年未満の方で<br>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<br>□ビー | 5,100円 | インターネット受付<br>申込期間 1/5~1/11<br>抽 選 1/14(水)  |



(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」「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。  
 ※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

| ★ 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           | 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。鉄棒・マットなどの道具を使用し、総合的な能力も高めます。                                                                                                                           | 4/22<br>5/13, 20, 27<br>6/3, 10<br>(予備日6/17)                                    | 火            | 15:30-16:30 | 6回  | 24人 | 市内在住・在園の年長児<br>(H31.4.2～R2.4.1生れ)     | 野球場                     | 5,700円                         | インターネット受付<br>申込期間 4/1～4/7<br>抽 選 4/9(水)  |
| 2           | スキルアップ!ベースボール<br>5～6年生<br>☆就学援助対象教室                                  | 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。                                                                                                                                 | 4/30<br>5/7, 14, 21, 28<br>6/4, 11<br>(予備日6/18, 6/30)<br>※6/30は月曜日ですが予備日とします。   | 水            | 16:30-18:00 | 7回  | 16人 | 市内在住・在学の<br>小学5～6年生<br>(野球経験のある方)     | 野球場                     | 6,600円<br>☆就学援助 2,200円         | インターネット受付<br>申込期間 4/1～4/7<br>抽 選 4/9(水)  |
| 3           | エンジョイ!ベースボール<br>3～4年生<br>☆就学援助対象教室                                   | 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!                                                                                                                                            | 5/9, 16, 23, 30<br>6/6, 13, 20<br>(予備日6/27, 7/4)                                | 金            | 16:15-17:45 | 7回  | 20人 | 市内在住・在学の<br>小学3～4年生                   | 野球場                     | 6,600円<br>☆就学援助 2,200円         | インターネット受付<br>申込期間 4/1～4/7<br>抽 選 4/9(水)  |
| 4           | 神奈川フューチャードリームス<br>公式チアパフォーマンスチーム<br>Dream Girlsチアダンススクール<br>1～3年生クラス | 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公式チアパフォーマンスチームDream Girlsによるチアダンス教室です。これからチアダンスを始めたいお子様を対象にした導入教室です。9/6(土)シーズンホームゲーム最終戦(予定)での演技披露を目指します。<br>※ダンスの内容がクラスによって変わる場合があります | 6/5, 12, 20<br>7/3, 10, 17, 31<br>8/7, 14, 21, 28<br>9/4<br>※6/20のみ金曜日に実施となります。 | 木            | 17:30-18:45 | 12回 | 15人 | 市内在住・在学の<br>小学1～3年生                   | 秩父宮<br>記念体育館<br>4F 軽体育室 | 未定<br>決定次第広報、財団HP、球団HPにて周知します。 | インターネット受付<br>申込期間 5/1～5/7<br>抽 選 5/9(金)  |
| 5           | 神奈川フューチャードリームス<br>公式チアパフォーマンスチーム<br>Dream Girlsチアダンススクール<br>4～6年生クラス |                                                                                                                                                                                    |                                                                                 |              | 19:15-20:30 | 12回 | 15人 | 市内在住・在学の<br>小学4～6年生                   |                         |                                |                                          |
| 6           | 夏休み小学生うんどう<br>1～2年生<br>☆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!!                                                                                                                                 | 7/22, 23, 24<br>(予備日7/25)                                                       | 火・水・木<br>(金) | 8:00-9:15   | 3回  | 24人 | 市内在住・在学の<br>小学1～2年生                   | 野球場                     | 3,000円<br>☆就学援助 1,000円         | インターネット受付<br>申込期間 6/1～6/7<br>抽 選 6/10(火) |
| 7           | 夏休み小学生うんどう<br>3～6年生<br>☆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!!                                                                                                                                 | 8/5, 6, 7<br>(予備日8/8)                                                           | 火・水・木<br>(金) | 8:00-9:15   | 3回  | 24人 | 市内在住・在学の<br>小学3～6年生                   | 野球場                     | 3,000円<br>☆就学援助 1,000円         | インターネット受付<br>申込期間 7/1～7/7<br>抽 選 7/9(水)  |
| 8           | 夏休み1dayたいそう<br>小学生3～6年生 編                                            | 広い野球場で友達と楽しく体を動かしましょう!<br>様々なスポーツ・運動が体験できる1日限定教室です。                                                                                                                                | 8/2                                                                             | 土            | 8:00-9:00   | 1回  | 20人 | 市内在住・在学の<br>小学3～6年生                   | 野球場                     | 500円                           | インターネット受付<br>申込期間 7/1～7/7<br>抽 選 7/9(水)  |
| 9           | 夏休み1dayたいそう<br>年中・年長 編                                               | 広い野球場で友達と楽しく体を動かしましょう!<br>様々なスポーツ・運動が体験できる1日限定教室です。                                                                                                                                | 8/23                                                                            | 土            | 8:00-9:00   | 1回  | 15人 | 市内在住・在園の年長児・年中児<br>(H31.4.2～R3.4.1生れ) | 野球場                     | 500円                           | インターネット受付<br>申込期間 7/1～7/7<br>抽 選 7/9(水)  |
| 10          | 夏休み小学生かけっこ<br>3～6年生<br>☆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。                                                                                                                              | 8/19, 20, 21<br>(予備日8/22)                                                       | 火・水・木<br>(金) | 16:45-18:00 | 3回  | 32人 | 市内在住・在学の<br>小学3～6年生                   | 野球場                     | 3,000円<br>☆就学援助 1,000円         | インターネット受付<br>申込期間 7/1～7/7<br>抽 選 7/9(水)  |
| 11          | 夏休み小学生かけっこ<br>1～2年生<br>☆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。                                                                                                                              | 8/26, 27, 28<br>(予備日8/29)                                                       | 火・水・木<br>(金) | 16:45-18:00 | 3回  | 32人 | 市内在住・在学の<br>小学1～2年生                   | 野球場                     | 3,000円<br>☆就学援助 1,000円         | インターネット受付<br>申込期間 7/1～7/7<br>抽 選 7/9(水)  |

(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」「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。  
 ※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

| ★ 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                                                                          |
| 12          | エンジョイ！ベースボール<br>1～2年生<br>☆就学援助対象教室 | 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！                                          | 9/12, 19, 26<br>10/3, 10, 17, 24<br>(予備日 10/31, 11/7) | 金  | 15:30-16:45 | 7回 | 20人 | 市内在住・在学の<br>小学1～2年生                  | 野球場       | 6,600円<br>☆就学援助 2,200円 | インターネット受付<br>申込期間 8/1～8/7<br>抽 選 8/9(土)                                            |
| 13          | 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。鉄棒・マットなどの道具を使用し、総合的な能力も高めます。                         | 9/30<br>10/7, 21, 28<br>11/4, 11<br>(予備日 11/18, 12/2) | 火  | 15:30-16:30 | 6回 | 24人 | 市内在住・在園の年中児<br>(R2. 4. 2～R3. 4. 1生れ) | 野球場       | 5,700円                 | インターネット受付<br>申込期間 9/1～9/7<br>抽 選 9/9 (火)                                           |
| 14          | 神奈川フューチャードリームス<br>ベースボールスクール       | 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。初心者から経験者までを対象に楽しみながら進めます。 | ①10/15 ②10/22 ③10/29<br>④11/5 ⑤11/12 ⑥11/19           | 水  | 15:30-16:30 | 1回 | 20人 | 市内在住・在学の<br>小学1～4年生                  | 野球場       | 1,500円                 | インターネット受付<br>10月分：申込期間 9/1～9/7<br>抽 選 9/9(火)<br>11月分：申込期間 10/1～10/7<br>抽 選 10/9(木) |
| 15          | 年少たいそう①<br>～鉄棒・マット編～               | 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。鉄棒・マットなどの道具を使用し、総合的な能力も高めます。                         | 1/6, 20, 27<br>2/3<br>(予備日 2/10)                      | 火  | 15:45-16:45 | 4回 | 12人 | 市内在住・在園の年少児<br>(R3. 4. 2～R4. 4. 1生れ) | 2階<br>□ビー | 3,900円                 | インターネット受付<br>申込期間 12/1～12/7<br>抽 選 12/9 (火)                                        |
| 16          | 年少たいそう②<br>～跳び箱・マット編～              | 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。跳び箱・マットなどの道具を使用し、総合的な能力も高めます。                        | 2/17<br>3/3, 10, 17<br>(予備日 3/24)                     | 火  | 15:45-16:45 | 4回 | 12人 |                                      | 2階<br>□ビー | 3,900円                 | インターネット受付<br>申込期間 1/5～1/11<br>抽 選 1/14(水)                                          |

| ★★ 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・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。                      | 4/22<br>5/13, 20, 27<br>6/3, 10<br>(予備日 6/17)         | 火  | 9:45-10:45 | 6回 | 15組 | 市内在住のR3. 4. 2～R5. 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<br>申込期間 4/1～4/7<br>抽 選 4/9(水) |
| 2                | ベビー・ママ体操たいそう        | 赤ちゃんの時期の体操は、脳と身体の発育を促します。赤ちゃんが今できない動きや姿勢、上手な体の使い方の土台を、スキンシップも含めて、ママと一緒に楽しく体を動かしましょう。 | 5/14, 28<br>6/4, 18<br>7/9, 23<br>(予備日 7/30)          | 水  | 9:45-10:45 | 6回 | 10組 | 生後3ヶ月程度～1歳程度(首すわり後～歩きはじめ)までの赤ちゃんとその保護者 | 2階<br>□ビー | 5,100円 | インターネット受付<br>申込期間 4/1～4/7<br>抽 選 4/9(火) |
| 3                | 夏休み1dayたいそう<br>親子 編 | 芝生の上で思いっきり親子でふれあい、スキンシップを交えながら、体を動かしましょう。1日限定の教室です。                                  | 8/30                                                  | 土  | 8:00-9:00  | 1回 | 15組 | 市内在住のR3. 4. 2～R5. 4. 1生れの方と保護者         | 野球場       | 500円   | インターネット受付<br>申込期間 7/1～7/7<br>抽 選 7/9(水) |
| 4                | 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。                      | 9/30<br>10/7, 21, 28<br>11/4, 11<br>(予備日 11/18, 12/2) | 火  | 9:45-10:45 | 6回 | 15組 | 市内在住のR3. 4. 2～R5. 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<br>申込期間 8/1～8/7<br>抽 選 8/9(土) |

(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」「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。

| 障がい者向け教室 |                     |                                                                                               |                                                    |        |   |     |        |            |            |     |         |                                 |                                                                    |                                  |                       |   |
|----------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------|---|-----|--------|------------|------------|-----|---------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------|---|
| No       | 教室名                 | 教室内容等                                                                                         | 実施日                                                |        |   |     | 曜日     | 実施時間       | 回数         | 定員  | 対象者     | 会場                              | 受講料                                                                | 申込受付日時・方法                        |                       |   |
| 1        | 障がい者ふれあいテニス<br>（開放） | 金曜日と土曜日にテニスコートを開放いたします。<br>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ーしましょう。                      | 4月                                                 | 12, 18 | ※ | 10月 | 11, 17 | 土・金        | 9:30-11:30 | 1回  | －       | 障がいのある方                         | 北側<br>テニスコート<br>（人工芝）<br>金：Aコート<br>土：A・Bコート<br><br>実施日※印<br>土曜日Aのみ | 無料                               | 直接テニスコートへ<br>お越しください。 |   |
|          |                     |                                                                                               | 5月                                                 | 10, 16 | ※ | 11月 | 15, 21 |            |            |     |         |                                 |                                                                    |                                  |                       |   |
|          |                     |                                                                                               | 6月                                                 | 14, 20 |   | 12月 | 13, 19 |            |            |     |         |                                 |                                                                    |                                  |                       | ※ |
|          |                     |                                                                                               | 7月                                                 | 25     | ※ | 1月  | 10, 16 |            |            |     |         |                                 |                                                                    |                                  |                       |   |
|          |                     |                                                                                               | 8月                                                 | 9, 15  |   | 2月  | 14, 20 |            |            |     |         |                                 |                                                                    |                                  |                       |   |
|          |                     |                                                                                               | 9月                                                 | 13, 19 |   | 3月  | 14, 20 |            |            |     |         |                                 |                                                                    |                                  |                       |   |
| 2        | 障がい者ふれあいテニス<br>（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。どのような障がいをお持ちでも、テニスが初めての方でも楽しみながら参加できます。車いすでも大丈夫！ラケット等も貸出させていただきます。 | 4/19, 26<br>5/24, 31<br>6/7, 21<br>(予備日 6/28, 7/5) |        |   |     | 土      | 9:30-11:15 | 6回         | 20人 | 障がいのある方 | 北側<br>テニスコート<br>（人工芝）<br>A-Dコート | 3,900円                                                             | 3/15(土)<br>10:00から先着順<br>電話または来館 |                       |   |

## ■鵜沼運動施設(トレーニングルームほか)

| ◇ トレーニング登録者対象教室 ◇ |             |                                                                                               |                                                          |    |      |       |    |     |                               |                  |                   |                            |  |  |
|-------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----|------|-------|----|-----|-------------------------------|------------------|-------------------|----------------------------|--|--|
| No                | 教室名         | 教室内容等                                                                                         | 実施日                                                      | 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。                                          | 「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 | 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 | 会議室<br>トレーニングルーム | 大人500円<br>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。どなたでもご受講いただけ、専門のスタッフが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<br>入場料別      | 実施日時に直接来館<br>トレーニングルーム受付にて |  |  |

(八部公園プール)

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

※「公開抽選」「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。

| 障がい者向け教室 |                 |                                                                                               |     |                  |     |               |          |                 |    |     |         |     |      |                                                          |
|----------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------|-----|---------------|----------|-----------------|----|-----|---------|-----|------|----------------------------------------------------------|
| No       | 教室名             | 教室内容等                                                                                         | 実施日 |                  |     |               | 曜日       | 実施時間            | 回数 | 定員  | 対象者     | 会場  | 受講料  | 申込受付日時・方法                                                |
| 1        | 障がい者ふれあいグループスイム | 障がいのある方を対象とした水泳教室です。可動範囲を考えながら、初心者から中級者くらいの方までが楽しく参加できる内容です。月ごと、1回から申し込みが可能なため、いつでも気軽に参加できます。 | 4月  | 11, 25           | 10月 | 3, 10, 17, 24 | 金<br>予約制 | 18:00-<br>19:00 | 1回 | 10人 | 障がいのある方 | プール | 600円 | 【先着順】<br>毎月第3金曜日から翌月分を受付<br>（日程が前後する場合あり）<br>電話受付13:00から |
|          |                 |                                                                                               | 5月  | 2, 9, 16, 23, 30 | 11月 | 7, 14, 21, 28 |          |                 |    |     |         |     |      |                                                          |
|          |                 |                                                                                               | 6月  | 6, 13, 20, 27    | 12月 | 5, 12, 19, 26 |          |                 |    |     |         |     |      |                                                          |
|          |                 |                                                                                               | 7月  |                  | 1月  | 9, 16, 23, 30 |          |                 |    |     |         |     |      |                                                          |
|          |                 |                                                                                               | 8月  |                  | 2月  | 6, 13, 20, 27 |          |                 |    |     |         |     |      |                                                          |
|          |                 |                                                                                               | 9月  |                  | 3月  | 6, 13, 20, 27 |          |                 |    |     |         |     |      |                                                          |

| 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。<br>※障がいのある方も気軽にお申し出ください。 | 通年<br>(休館日・8月を除く)<br>※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】<br>毎月28日から翌月分を受付<br>(日程が前後する場合あり)<br>来館受付9:30から<br>電話受付19:30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          | 大人水泳教室①<br>ステップアップクラス | クロール25mを完泳できる方を対象とした中級クラスです。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。                       | 4/22<br>5/13, 20, 27<br>6/3, 10, 17, 24<br>7/1<br>(予備日7/8) | 火  | 13:50-15:00 | 9回 | 15人 | 高校生以上の方でクロールを25m泳げる方 | プール | 8,400円 | インターネット受付<br>申込期間 4/1~4/7<br>抽 選 4/9(水) |  |
| 2          | 大人水泳教室①<br>ビギナークラス    | クロール25m完泳を目指すクラスになります。水慣れからバタ足、クロールの息継ぎなどの練習をおこなう教室です。                            | 4/23<br>5/14, 21, 28<br>6/4, 11, 18, 25<br>7/2<br>(予備日7/9) | 水  | 10:20-11:30 | 9回 | 15人 | 高校生以上の方              | プール | 8,400円 | インターネット受付<br>申込期間 4/1~4/7<br>抽 選 4/9(水) |  |
| 3          | 大人水泳教室①<br>ナイタークラス    | クロールからバタフライまで泳力にあわせて練習します。初級者から上級者までどのレベルの方でも参加しやすい教室です。                          | 4/23<br>5/14, 21, 28<br>6/4, 11, 18, 25<br>7/2<br>(予備日7/9) | 水  | 19:00-20:10 | 9回 | 20人 | 高校生以上の方              | プール | 8,400円 | インターネット受付<br>申込期間 4/1~4/7<br>抽 選 4/9(水) |  |
| 4          | 大人水泳教室①<br>専門泳法クラス    | 背泳ぎや平泳ぎ、バタフライの習得やスキルアップを目指すクラスになります。クロール25mを泳げない方でもご参加いただけます。                     | 4/24<br>5/1, 8, 15, 22, 29<br>6/5, 12, 19<br>(予備日6/26)     | 木  | 13:50-15:00 | 9回 | 15人 | 高校生以上の方              | プール | 8,400円 | インターネット受付<br>申込期間 4/1~4/7<br>抽 選 4/9(水) |  |
| 5          | 大人水泳教室①<br>水中運動クラス    | 水中運動をメインとした教室です。水の抵抗を使った筋力トレーニングや水中での柔軟体操などを行います。運動強度は個人で変えられるので、初心者でも参加しやすい教室です。 | 4/25<br>5/2, 9, 16, 23, 30<br>6/6, 13, 20<br>(予備日6/27)     | 金  | 10:20-11:30 | 9回 | 24人 | 高校生以上の方              | プール | 8,400円 | インターネット受付<br>申込期間 4/1~4/7<br>抽 選 4/9(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」「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。

| ◆ 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                                  |
| 6          | 大人水泳教室②<br>ステップアップクラス | クロール25mを完泳できる方を対象とした中級クラスです。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。                       | 9/30<br>10/7, 21<br>11/11, 18<br>12/2, 9, 16, 23<br>(予備日12/26) | 火<br>(金) | 13:50-<br>15:00 | 9回  | 15人 | 高校生以上でクロール25m泳げる方 | プール | 8,400円 | インターネット受付<br>申込期間 9/1～9/7<br>抽 選 9/9(火)    |
| 7          | 大人水泳教室②<br>ビギナークラス    | クロール25m完泳を目指すクラスになります。水慣れからバタ足、クロールの息継ぎなどの練習をおこなう教室です。                            | 10/1, 8, 15, 22<br>11/5, 12, 19, 26<br>12/3, 10<br>(予備日12/24)  | 水        | 10:20-<br>11:30 | 10回 | 15人 | 高校生以上の方           | プール | 9,300円 | インターネット受付<br>申込期間 9/1～9/7<br>抽 選 9/9(火)    |
| 8          | 大人水泳教室②<br>ナイタークラス    | クロールからバタフライまで泳力にあわせて練習します。初級者から上級者までどのレベルの方でも参加しやすい教室です。                          | 10/1, 8, 15, 22<br>11/5, 12, 19, 26<br>12/3, 10<br>(予備日12/24)  | 水        | 19:00-<br>20:10 | 10回 | 20人 | 高校生以上の方           | プール | 9,300円 | インターネット受付<br>申込期間 9/1～9/7<br>抽 選 9/9(火)    |
| 9          | 大人水泳教室②<br>専門泳法クラス    | 背泳ぎや平泳ぎ、バタフライの習得やスキルアップを目指すクラスになります。クロール25mを泳げない方でもご参加いただけます。                     | 10/2, 9, 16, 23<br>11/6, 13, 20, 27<br>12/4, 11<br>(予備日12/25)  | 木        | 13:50-<br>15:00 | 10回 | 15人 | 高校生以上の方           | プール | 9,300円 | インターネット受付<br>申込期間 9/1～9/7<br>抽 選 9/9(火)    |
| 10         | 大人水泳教室②<br>水中運動クラス    | 水中運動をメインとした教室です。水の抵抗を使った筋力トレーニングや水中での柔軟体操などを行います。運動強度は個人で変えられるので、初心者でも参加しやすい教室です。 | 10/3, 10, 17, 24<br>11/7, 14, 21, 28<br>12/5, 12<br>(予備日12/19) | 金        | 10:20-<br>11:30 | 10回 | 24人 | 高校生以上の方           | プール | 9,300円 | インターネット受付<br>申込期間 9/1～9/7<br>抽 選 9/9(火)    |
| 11         | 大人水泳教室③<br>ステップアップクラス | クロール25mを完泳できる方を対象とした中級クラスです。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。                       | 1/20, 27<br>2/3, 10, 17<br>3/3, 10, 17, 24<br>(予備日3/31)        | 火        | 13:50-<br>15:00 | 9回  | 15人 | 高校生以上でクロール25m泳げる方 | プール | 8,400円 | インターネット受付<br>申込期間 12/1～12/7<br>抽 選 12/9(火) |
| 12         | 大人水泳教室③<br>ビギナークラス    | クロール25m完泳を目指すクラスになります。水慣れからバタ足、クロールの息継ぎなどの練習をおこなう教室です。                            | 1/14, 21, 28<br>2/4, 18, 25<br>3/4, 11, 18<br>(予備日3/25)        | 水        | 10:20-<br>11:30 | 9回  | 15人 | 高校生以上の方           | プール | 8,400円 | インターネット受付<br>申込期間 12/1～12/7<br>抽 選 12/9(火) |
| 13         | 大人水泳教室③<br>ナイタークラス    | クロールからバタフライまで泳力にあわせて練習します。初級者から上級者までどのレベルの方でも参加しやすい教室です。                          | 1/14, 21, 28<br>2/4, 18, 25<br>3/4, 11, 18<br>(予備日3/25)        | 水        | 19:00-<br>20:10 | 9回  | 20人 | 高校生以上の方           | プール | 8,400円 | インターネット受付<br>申込期間 12/1～12/7<br>抽 選 12/9(火) |
| 14         | 大人水泳教室③<br>専門泳法クラス    | 背泳ぎや平泳ぎ、バタフライの習得やスキルアップを目指すクラスになります。クロール25mを泳げない方でもご参加いただけます。                     | 1/15, 22, 29<br>2/5, 19, 26<br>3/5, 12, 19<br>(予備日3/26)        | 木        | 13:50-<br>15:00 | 9回  | 15人 | 高校生以上の方           | プール | 8,400円 | インターネット受付<br>申込期間 12/1～12/7<br>抽 選 12/9(火) |
| 15         | 大人水泳教室③<br>水中運動クラス    | 水中運動をメインとした教室です。水の抵抗を使った筋力トレーニングや水中での柔軟体操などを行います。運動強度は個人で変えられるので、初心者でも参加しやすい教室です。 | 1/16, 23, 30<br>2/6, 13, 20, 27<br>3/6, 13<br>(予備日3/27)        | 金        | 10:20-<br>11:30 | 9回  | 24人 | 高校生以上の方           | プール | 8,400円 | インターネット受付<br>申込期間 12/1～12/7<br>抽 選 12/9(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。(鵜沼運動施設事務所・・・0466-36-1607)

※「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。(P4参照)

※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

| ★子ども向け年間教室★ |                                  |                                                                        |     |                   |     |               |    |             |     |     |                                      |     |                                                                                  |                                         |
|-------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------|-----|---------------|----|-------------|-----|-----|--------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 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           | 小学生スイム<br>2025年間クラス<br>☆就学援助対象教室 | 年間を通して実施する水泳教室です。<br>水慣れから始めて、クロール25mの完泳を目標に練習します。受講料は3ヶ月ごとのお支払いになります。 | 4月  | 23                | 10月 | 1, 8, 15, 22  | 水  | 17:00-18:00 | 44回 | 24人 | 市内在住・在学の小学生                          | プール | 総額 45,200円<br>4～6月分 8,300円<br>7～9月分 12,300円<br>10～12月分 12,300円<br>1～3月分 12,300円  | インターネット受付<br>申込期間 4/1～4/7<br>抽 選 4/9(水) |
|             |                                  |                                                                        | 5月  | 14, 21, 28        | 11月 | 5, 12, 19, 26 |    |             |     |     |                                      |     |                                                                                  |                                         |
|             |                                  |                                                                        | 6月  | 4, 11, 18, 25     | 12月 | 3, 10, 17, 24 |    |             |     |     |                                      |     |                                                                                  |                                         |
|             |                                  |                                                                        | 7月  | 2, 9, 16, 23, 30  | 1月  | 7, 14, 21, 28 |    |             |     |     |                                      |     |                                                                                  |                                         |
|             |                                  |                                                                        | 8月  | 6, 13, 20, 27     | 2月  | 4, 11, 18, 25 |    |             |     |     |                                      |     |                                                                                  |                                         |
|             |                                  |                                                                        | 9月  | 3, 10, 17         | 3月  | 4, 11, 18, 25 |    |             |     |     |                                      |     |                                                                                  |                                         |
| 2           | 年中年長スイム<br>2025年間クラス             | 年間を通して実施する水泳教室です。<br>水慣れから始めて、クロール25mの完泳を目標に練習します。受講料は3ヶ月ごとのお支払いになります。 | 4月  | 24                | 10月 | 2, 9, 16, 23  | 木  | 16:00-16:45 | 46回 | 15人 | 市内在住・在園の年中・年長児<br>(H31.4.2～R3.4.1生れ) | プール | 総額 47,200円<br>4～6月分 10,300円<br>7～9月分 13,300円<br>10～12月分 12,300円<br>1～3月分 11,300円 | インターネット受付<br>申込期間 4/1～4/7<br>抽 選 4/9(水) |
|             |                                  |                                                                        | 5月  | 1, 8, 15, 22, 29  | 11月 | 6, 13, 20, 27 |    |             |     |     |                                      |     |                                                                                  |                                         |
|             |                                  |                                                                        | 6月  | 5, 12, 19, 26     | 12月 | 4, 11, 18, 25 |    |             |     |     |                                      |     |                                                                                  |                                         |
|             |                                  |                                                                        | 7月  | 3, 10, 17, 24, 31 | 1月  | 8, 15, 22, 29 |    |             |     |     |                                      |     |                                                                                  |                                         |
|             |                                  |                                                                        | 8月  | 7, 14, 21, 28     | 2月  | 5, 19, 26     |    |             |     |     |                                      |     |                                                                                  |                                         |
|             |                                  |                                                                        | 9月  | 4, 11, 18, 25     | 3月  | 5, 12, 19, 26 |    |             |     |     |                                      |     |                                                                                  |                                         |

**未就学（年中・年長）から大人まで！**  
**プール初心者から上達を目標とする方まで！**  
**様々な教室が行われています！**

個性豊かなコーチたちが一人一人に合った指導を行い、レベルアップに務めています。  
 皆様のお申込みお待ちしております！(^ ^)！



(八部公園プール)

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(鵜沼運動施設事務所・・・0466-36-1607)  
 ※「公開抽選」「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。(P4参照)  
 ※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

| ★ 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           | 年中・年長スイム①<br>火曜                     | 水慣れからクロールまで、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！                                   | 4/22<br>5/13, 20, 27<br>6/3, 10, 17, 24<br>7/1<br>(予備日7/8) | 火  | 16:00-<br>16:45 | 9回 | 15人 | 市内在住・在園の年中・年長児<br>(H31. 4. 2～R3. 4. 1生れ) | プール | 9,300円                 | インターネット受付<br>申込期間 4/1～4/7<br>抽 選 4/9(水) |
| 2           | 年中・年長スイム①<br>水曜                     |                                                                              | 4/23<br>5/14, 21, 28<br>6/4, 11, 18, 25<br>7/2<br>(予備日7/9) | 水  | 15:00-<br>15:45 | 9回 | 15人 | 市内在住・在園の年中・年長児<br>(H31. 4. 2～R3. 4. 1生れ) | プール | 9,300円                 |                                         |
| 3           | 年中・年長スイム①<br>金曜                     |                                                                              | 4/25<br>5/2, 9, 16, 23, 30<br>6/6, 13, 20<br>(予備日6/27)     | 金  | 16:00-<br>16:45 | 9回 | 15人 | 市内在住・在園の年中・年長児<br>(H31. 4. 2～R3. 4. 1生れ) | プール | 9,300円                 |                                         |
| 4           | 小学生スイム①<br>火曜<br>☆就学援助対象教室          | 班ごとに水慣れや、けのび、バタ足、クロール、息継ぎの練習をしてクロール25mの完泳を目指します。                             | 4/22<br>5/13, 20, 27<br>6/3, 10, 17, 24<br>7/1<br>(予備日7/8) | 火  | 17:00-<br>18:00 | 9回 | 24人 | 市内在住・在学の小学生                              | プール | 9,300円<br>☆就学援助 3,100円 | インターネット受付<br>申込期間 4/1～4/7<br>抽 選 4/9(水) |
| 5           | 小学生スイム①<br>水曜<br>☆就学援助対象教室          |                                                                              | 4/23<br>5/14, 21, 28<br>6/4, 11, 18, 25<br>7/2<br>(予備日7/9) | 水  | 16:00-<br>17:00 | 9回 | 24人 | 市内在住・在学の小学生                              | プール | 9,300円<br>☆就学援助 3,100円 |                                         |
| 6           | 小学生スイム①<br>木曜<br>☆就学援助対象教室          |                                                                              | 4/24<br>5/1, 8, 15, 22, 29<br>6/5, 12, 19<br>(予備日6/26)     | 木  | 17:00-<br>18:00 | 9回 | 24人 | 市内在住・在学の小学生                              | プール | 9,300円<br>☆就学援助 3,100円 |                                         |
| 7           | 小学生スイム①<br>金曜<br>☆就学援助対象教室          |                                                                              | 4/25<br>5/2, 9, 16, 23, 30<br>6/6, 13, 20<br>(予備日6/27)     | 金  | 17:00-<br>18:00 | 9回 | 24人 | 市内在住・在学の小学生                              | プール | 9,300円<br>☆就学援助 3,100円 | インターネット受付<br>申込期間 4/1～4/7<br>抽 選 4/9(水) |
| 8           | 小・中学生スイム①<br>泳力認定クラス水曜<br>☆就学援助対象教室 | 日本スイミングクラブ協会の泳力認定員の資格を持った職員が指導にあたります。毎年2回開催される『泳力認定進級テスト』上位級の取得を目指して頑張りましょう。 | 4/23<br>5/14, 21, 28<br>6/4, 11, 18, 25<br>7/2<br>(予備日7/9) | 水  | 18:00-<br>19:00 | 9回 | 20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 | 9,300円<br>☆就学援助 3,100円 | インターネット受付<br>申込期間 4/1～4/7<br>抽 選 4/9(水) |
| 9           | 小・中学生スイム①<br>泳力認定クラス木曜<br>☆就学援助対象教室 |                                                                              | 4/24<br>5/1, 8, 15, 22, 29<br>6/5, 12, 19<br>(予備日6/26)     | 木  | 18:00-<br>19:00 | 9回 | 20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 | 9,300円<br>☆就学援助 3,100円 |                                         |

(八部公園プール)

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(鵜沼運動施設事務所・・・0466-36-1607)  
 ※「公開抽選」「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。（P4参照）  
 ※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

| ★ 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                               |
| 10          | 小学生スイム①<br>夏休み早起きクラス<br>☆就学援助対象教室 | 班ごとに水慣れや、けのび、バタ足、クロール、息継ぎの練習をしてクロール25mの完泳を目指します。                                          | 8/4, 5, 6, 7, 8<br>(予備日8/9)                                    | 月-金<br>(土) | 7:45-9:00   | 5回  | 80人  | 市内在住・在学の小学生                          | プール          | 5,300円<br>☆就学援助 1,800円  | インターネット受付<br>申込期間 7/1～7/7<br>抽 選 7/9(水) |
| 11          | 小学生スイム②<br>夏休み早起きクラス<br>☆就学援助対象教室 |                                                                                           | 8/18, 19, 20, 21, 22<br>(予備日8/23)                              | 月-金<br>(土) | 7:45-9:00   | 5回  | 100人 | 市内在住・在学の小学生                          | プール          | 5,300円<br>☆就学援助 1,800円  |                                         |
| 12          | カヌー教室<br>☆就学援助対象教室                | 引地川でカヌーに乗ろう！<br>カヌーに乗るのが初めてでも大丈夫。屋外プールで基本の練習をしてから引地川にいく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。 | 9/27<br>10/4, 11, 18, 25<br>(予備日11/1, 8)                       | 土          | 9:30-10:30  | 5回  | 10人  | 市内在住・在学の小学生                          | 屋外プール<br>引地川 | 10,300円<br>☆就学援助 3,500円 | インターネット受付<br>申込期間 9/1～9/7<br>抽 選 9/9(火) |
| 13          | 親子カヌー教室<br>☆就学援助対象教室              | 引地川でカヌーに乗ろう！<br>カヌーに乗るのが初めてでも大丈夫。屋外プールで基本の練習をしてから引地川にいく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。 | 9/27<br>10/4, 11, 18, 25<br>(予備日11/1, 8)                       | 土          | 11:00-12:00 | 5回  | 6組   | 市内在住・在学の小学生とその保護者                    | 屋外プール<br>引地川 | 15,300円<br>☆就学援助 5,100円 | インターネット受付<br>申込期間 9/1～9/7<br>抽 選 9/9(火) |
| 14          | 年中・年長スイム②<br>火曜                   | 水慣れからクロールまで、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！                                                | 9/30<br>10/7, 21<br>11/11, 18<br>12/2, 9, 16, 23<br>(予備日12/26) | 火<br>(金)   | 16:00-16:45 | 9回  | 15人  | 市内在住・在園の年中・年長児<br>(H31.4.2～R3.4.1生れ) | プール          | 9,300円                  | インターネット受付<br>申込期間 9/1～9/7<br>抽 選 9/9(火) |
| 15          | 年中・年長スイム②<br>水曜                   |                                                                                           | 10/1, 8, 15, 22<br>11/5, 12, 19, 26<br>12/3, 10<br>(予備日12/17)  | 水          | 15:00-15:45 | 10回 | 15人  | 市内在住・在園の年中・年長児<br>(H31.4.2～R3.4.1生れ) | プール          | 10,300円                 |                                         |
| 16          | 年中・年長スイム②<br>金曜                   |                                                                                           | 10/3, 10, 17, 24<br>11/7, 14, 21, 28<br>12/5, 12<br>(予備日12/19) | 金          | 16:00-16:45 | 10回 | 15人  | 市内在住・在園の年中・年長児<br>(H31.4.2～R3.4.1生れ) | プール          | 10,300円                 |                                         |
| 17          | 小学生スイム②<br>火曜<br>☆就学援助対象教室        | 班ごとに水慣れや、けのび、バタ足、クロール、息継ぎの練習をしてクロール25mの完泳を目指します。                                          | 9/30<br>10/7, 21<br>11/11, 18<br>12/2, 9, 16, 23<br>(予備日12/26) | 火<br>(金)   | 17:00-18:00 | 9回  | 24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<br>申込期間 9/1～9/7<br>抽 選 9/9(火) |
| 18          | 小学生スイム②<br>水曜<br>☆就学援助対象教室        |                                                                                           | 10/1, 8, 15, 22<br>11/5, 12, 19, 26<br>12/3, 10<br>(予備日12/17)  | 水          | 16:00-17:00 | 10回 | 24人  | 市内在住・在学の小学生                          | プール          | 10,300円<br>☆就学援助 3,500円 |                                         |
| 19          | 小学生スイム②<br>木曜<br>☆就学援助対象教室        |                                                                                           | 10/2, 9, 16, 23<br>11/6, 13, 20, 27<br>12/4, 11<br>(予備日12/18)  | 木          | 17:00-18:00 | 10回 | 24人  | 市内在住・在学の小学生                          | プール          | 10,300円<br>☆就学援助 3,500円 |                                         |
| 20          | 小学生スイム②<br>金曜<br>☆就学援助対象教室        |                                                                                           | 10/3, 10, 17, 24<br>11/7, 14, 21, 28<br>12/5, 12<br>(予備日12/19) | 金          | 17:00-18:00 | 10回 | 24人  | 市内在住・在学の小学生                          | プール          | 10,300円<br>☆就学援助 3,500円 |                                         |



(八部公園プール)

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(鵜沼運動施設事務所・・・0466-36-1607)  
 ※「公開抽選」「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。（P4参照）  
 ※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

| ★ 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          | 小・中学生スイム②<br>泳力認定クラス水曜<br>☆就学援助対象教室 | 日本スイミングクラブ協会の泳力認定員の資格を持った職員が指導にあたります。毎年2回開催される『泳力認定進級テスト』上位級の取得を目指して頑張りましょう。 | 10/1, 8, 15, 22<br>11/5, 12, 19, 26<br>12/3, 10<br>(予備日12/17) | 水  | 18:00-19:00 | 10回 | 20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<br>☆就学援助 3,500円 | インターネット受付<br>申込期間 9/1～9/7<br>抽 選 9/9(火)    |
| 22          | 小・中学生スイム②<br>泳力認定クラス木曜<br>☆就学援助対象教室 |                                                                              | 10/2, 9, 16, 23<br>11/6, 13, 20, 27<br>12/4, 11<br>(予備日12/18) | 木  | 18:00-19:00 | 10回 | 20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<br>☆就学援助 3,500円 |                                            |
| 23          | 年中・年長スイム③<br>火曜                     | 水慣れからクロールまで、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！                                   | 1/20, 27<br>2/3, 10, 17<br>3/3, 10, 17, 24<br>(予備日3/31)       | 火  | 16:00-16:45 | 9回  | 15人 | 市内在住・在園の年中・年長児<br>(H31. 4. 2～R3. 4. 1生れ) | プール | 9,300円                  | インターネット受付<br>申込期間 12/1～12/7<br>抽 選 12/9(火) |
| 24          | 年中・年長スイム③<br>水曜                     |                                                                              | 1/14, 21, 28<br>2/4, 18, 25<br>3/4, 11, 18<br>(予備日3/25)       | 水  | 15:00-15:45 | 9回  | 15人 | 市内在住・在園の年中・年長児<br>(H31. 4. 2～R3. 4. 1生れ) | プール | 9,300円                  |                                            |
| 25          | 年中・年長スイム③<br>金曜                     |                                                                              | 1/16, 23, 30<br>2/6, 13, 20, 27<br>3/6, 13<br>(予備日3/27)       | 金  | 16:00-16:45 | 9回  | 15人 | 市内在住・在園の年中・年長児<br>(H31. 4. 2～R3. 4. 1生れ) | プール | 9,300円                  |                                            |
| 26          | 小学生スイム③火曜<br>☆就学援助対象教室              | 班ごとに水慣れや、けのび、バタ足、クロール、息継ぎの練習をしてクロール25mの完泳を目指します。                             | 1/20, 27<br>2/3, 10, 17<br>3/3, 10, 17, 24<br>(予備日3/31)       | 火  | 17:00-18:00 | 9回  | 24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<br>申込期間 12/1～12/7<br>抽 選 12/9(火) |
| 27          | 小学生スイム③水曜<br>☆就学援助対象教室              |                                                                              | 1/14, 21, 28<br>2/4, 18, 25<br>3/4, 11, 18<br>(予備日3/25)       | 水  | 16:00-17:00 | 9回  | 24人 | 市内在住・在学の小学生                              | プール | 9,300円<br>☆就学援助 3,100円  |                                            |
| 28          | 小学生スイム③木曜<br>☆就学援助対象教室              |                                                                              | 1/15, 22, 29<br>2/5, 19, 26<br>3/5, 12, 19<br>(予備日3/26)       | 木  | 17:00-18:00 | 9回  | 24人 | 市内在住・在学の小学生                              | プール | 9,300円<br>☆就学援助 3,100円  |                                            |
| 29          | 小学生スイム③金曜<br>☆就学援助対象教室              |                                                                              | 1/16, 23, 30<br>2/6, 13, 20, 27<br>3/6, 13<br>(予備日3/27)       | 金  | 17:00-18:00 | 9回  | 24人 | 市内在住・在学の小学生                              | プール | 9,300円<br>☆就学援助 3,100円  |                                            |
| 30          | 小学生スイム③土曜<br>☆就学援助対象教室              |                                                                              | 1/17, 24, 31<br>2/7, 14, 21, 28<br>3/7, 14<br>(予備日3/21)       | 土  | 11:30-12:30 | 9回  | 24人 | 市内在住・在学の小学生                              | プール | 9,300円<br>☆就学援助 3,100円  |                                            |

(八部公園プール)

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

※「公開抽選」「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。(P4参照)

※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

| ★ 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                                  |
| 31          | 小・中学生スイム③<br>泳力認定クラス水曜<br>☆就学援助対象教室 | 日本スイミングクラブ協会の泳力認定員の資格を持った職員が指導にあたります。毎年2回開催される『泳力認定進級テスト』上位級の取得を目指して頑張りましょう。 | 1/14, 21, 28<br>2/4, 18, 25<br>3/4, 11, 18<br>(予備日3/25) | 水  | 18:00-19:00 | 9回 | 20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 | 9,300円<br>☆就学援助 3,100円 | インターネット受付<br>申込期間 12/1~12/7<br>抽 選 12/9(火) |
| 32          | 小・中学生スイム③<br>泳力認定クラス木曜<br>☆就学援助対象教室 |                                                                              | 1/15, 22, 29<br>2/5, 19, 26<br>3/5, 12, 19<br>(予備日3/26) | 木  | 18:00-19:00 | 9回 | 20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 | 9,300円<br>☆就学援助 3,100円 | インターネット受付<br>申込期間 12/1~12/7<br>抽 選 12/9(火) |



### 藤沢市八部公園【公式】

@f\_mirai\_happe フォローされています

「はちぶ」でも「やべ」でもありません。「はっぺ」公園です！ 鵜沼海岸にあるスポーツ施設 | 野球場・プール・トレーニングルーム・テニスコート・サウナ浴室があります。 | 公園情報をつぎやきます。

※リプライには対応しておりません。お問い合わせは直接施設へご連絡ください。

※早朝テニスコート状況はツイート対応しておりません。

📍 藤沢市鵜沼海岸6-12-1 🌐 f-mirai.jp/sports/facilit...

📅 2022年10月からXを利用しています

44 フォロー中 1,176 フォロワー

## 公式X (旧Twitter) にて最新情報更新中！

個人スイムの空き情報やテニスコートの状況など、八部公園に関することを載せています！！

ぜひフォローしてみてください(〇)／  
(アカウント：@f\_mirai\_happe)



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。

| ◆ オープン教室 ◆ |                                  |                                                                                                   |     |                   |     |                   |      |             |    |     |             |                              |           |                                         |
|------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------|-----|-------------------|------|-------------|----|-----|-------------|------------------------------|-----------|-----------------------------------------|
| No         | 教室名                              | 教室内容等                                                                                             | 実施日 |                   |     | 曜日                | 実施時間 | 回数          | 定員 | 対象者 | 会場          | 受講料                          | 申込受付日時・場所 |                                         |
| 1          | 【月曜】オープン教室<br>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  | 7, 14, 28         | 10月 | 6, 27             | 月    | 9:30-10:40  | 1回 | 25人 | どなたでも参加できます | 第2体育室<br>※12/1-3/9<br>第3体育室  | 500円      | 申込不要<br>実施日時に直接来館<br>(先着順)<br>※30分前受付開始 |
|            |                                  |                                                                                                   | 5月  | 26                | 11月 | 10                |      |             |    |     |             |                              |           |                                         |
|            |                                  |                                                                                                   | 6月  | 2, 9, 23, 30      | 12月 | 1, 8              |      |             |    |     |             |                              |           |                                         |
|            |                                  |                                                                                                   | 7月  | 7, 14, 28         | 1月  | 5, 26             |      |             |    |     |             |                              |           |                                         |
|            |                                  |                                                                                                   | 8月  | 4, 25             | 2月  | 2, 9              |      |             |    |     |             |                              |           |                                         |
|            |                                  |                                                                                                   | 9月  | 1, 8, 22, 29      | 3月  | 2, 9, 23, 30      |      |             |    |     |             |                              |           |                                         |
| 2          | 【火曜】オープン教室<br>ボディシェイプ<br>～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  | 1, 8, 15, 22      | 10月 |                   | 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<br>※12/2-3/10<br>第3体育室 | 500円      | 申込不要<br>実施日時に直接来館<br>(先着順)<br>※30分前受付開始 |
|            |                                  |                                                                                                   | 5月  | 13, 20, 27        | 11月 |                   |      |             |    |     |             |                              |           |                                         |
|            |                                  |                                                                                                   | 6月  | 3, 10, 17, 24     | 12月 |                   |      |             |    |     |             |                              |           |                                         |
|            |                                  |                                                                                                   | 7月  |                   | 1月  |                   |      |             |    |     |             |                              |           |                                         |
|            |                                  |                                                                                                   | 8月  |                   | 2月  |                   |      |             |    |     |             |                              |           |                                         |
|            |                                  |                                                                                                   | 9月  |                   | 3月  |                   |      |             |    |     |             |                              |           |                                         |
| 3          | 【火曜】オープン教室<br>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  | 1, 8, 15, 22      | 10月 | 7, 14, 21, 28     | 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<br>実施日時に直接来館<br>(先着順)<br>※30分前受付開始 |
|            |                                  |                                                                                                   | 5月  | 13, 20, 27        | 11月 | 4, 11, 18, 25     |      |             |    |     |             |                              |           |                                         |
|            |                                  |                                                                                                   | 6月  | 3, 10, 17, 24     | 12月 | 2, 9              |      |             |    |     |             |                              |           |                                         |
|            |                                  |                                                                                                   | 7月  | 1, 8, 15, 29      | 1月  | 6, 13, 20, 27     |      |             |    |     |             |                              |           |                                         |
|            |                                  |                                                                                                   | 8月  | 5, 12, 19, 26     | 2月  | 3, 10, 17, 24     |      |             |    |     |             |                              |           |                                         |
|            |                                  |                                                                                                   | 9月  | 2, 30             | 3月  | 3, 10, 17, 24, 31 |      |             |    |     |             |                              |           |                                         |
| 4          | 【水曜】オープン教室<br>ボディシェイプ<br>～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  | 2, 9, 16, 23, 30  | 10月 | 1, 8, 15, 22, 29  | 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<br>※12/3-3/11<br>第1体育室 | 500円      | 申込不要<br>実施日時に直接来館<br>(先着順)<br>※30分前受付開始 |
|            |                                  |                                                                                                   | 5月  | 7, 14, 21, 28     | 11月 | 5, 12, 19, 26     |      |             |    |     |             |                              |           |                                         |
|            |                                  |                                                                                                   | 6月  | 4, 11, 18, 25     | 12月 | 3, 10             |      |             |    |     |             |                              |           |                                         |
|            |                                  |                                                                                                   | 7月  | 2, 9, 16, 23, 30  | 1月  | 7, 14, 21, 28     |      |             |    |     |             |                              |           |                                         |
|            |                                  |                                                                                                   | 8月  | 6, 13, 20, 27     | 2月  | 4, 18, 25         |      |             |    |     |             |                              |           |                                         |
|            |                                  |                                                                                                   | 9月  | 3, 10, 17, 24     | 3月  | 4, 11, 18, 25     |      |             |    |     |             |                              |           |                                         |
| 5          | 【木曜】オープン教室<br>ヨガベーシック            | ヨガの基本ポーズを行い全身のバランスや呼吸を整える教室です。初心者の方でも安心してご参加いただけます。                                               | 4月  | 10, 17, 24        | 10月 | 2, 9, 16, 23, 30  | 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<br>実施日時に直接来館<br>(先着順)<br>※30分前受付開始 |
|            |                                  |                                                                                                   | 5月  | 8, 15, 22, 29     | 11月 | 6, 13, 20, 27     |      |             |    |     |             |                              |           |                                         |
|            |                                  |                                                                                                   | 6月  | 5, 12, 19, 26     | 12月 | 4, 11             |      |             |    |     |             |                              |           |                                         |
|            |                                  |                                                                                                   | 7月  | 3, 10, 17, 24, 31 | 1月  | 8, 15, 22, 29     |      |             |    |     |             |                              |           |                                         |
|            |                                  |                                                                                                   | 8月  | 7, 21, 28         | 2月  | 5, 12, 19, 26     |      |             |    |     |             |                              |           |                                         |
|            |                                  |                                                                                                   | 9月  | 4, 18, 25         | 3月  | 5, 12, 19, 26     |      |             |    |     |             |                              |           |                                         |
| 6          | 【金曜】オープン教室<br>カラダケアエクササイズ        | どなたでも気軽に参加できる健康維持を目的とした教室です。<br>月毎にテーマを決めて開催します。                                                  | 4月  |                   | 10月 | 17, 24            | 金    | 11:15-12:15 | 1回 | 15人 | どなたでも参加できます | 第3体育室<br>※9/12<br>第2体育室      | 500円      | 申込不要<br>実施日時に直接来館<br>(先着順)<br>※30分前受付開始 |
|            |                                  |                                                                                                   | 5月  |                   | 11月 | 7, 14, 21         |      |             |    |     |             |                              |           |                                         |
|            |                                  |                                                                                                   | 6月  |                   | 12月 | 5, 12             |      |             |    |     |             |                              |           |                                         |
|            |                                  |                                                                                                   | 7月  | 4, 11, 18, 25     | 1月  | 9, 16, 23, 30     |      |             |    |     |             |                              |           |                                         |
|            |                                  |                                                                                                   | 8月  | 1, 8, 15, 22, 29  | 2月  | 6, 13, 20, 27     |      |             |    |     |             |                              |           |                                         |
|            |                                  |                                                                                                   | 9月  | 5, 12, 19         | 3月  | 6, 27             |      |             |    |     |             |                              |           |                                         |
| 7          | 【土曜】オープン教室<br>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  | 19, 26            | 10月 | 18, 25            | 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<br>※2/14<br>第2体育室      | 500円      | 申込不要<br>実施日時に直接来館<br>(先着順)<br>※30分前受付開始 |
|            |                                  |                                                                                                   | 5月  | 3, 24, 31         | 11月 | 8, 15, 22         |      |             |    |     |             |                              |           |                                         |
|            |                                  |                                                                                                   | 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, 16, 23, 30  | 2月  | 14, 21            |      |             |    |     |             |                              |           |                                         |
|            |                                  |                                                                                                   | 9月  | 6, 13, 20         | 3月  | 7, 21             |      |             |    |     |             |                              |           |                                         |
| 8          | 【土曜】オープン教室<br>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  | 19, 26            | 10月 | 18, 25            | 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<br>※2/14<br>第2体育室      | 500円      | 申込不要<br>実施日時に直接来館<br>(先着順)<br>※30分前受付開始 |
|            |                                  |                                                                                                   | 5月  | 3, 24, 31         | 11月 | 8, 15, 22         |      |             |    |     |             |                              |           |                                         |
|            |                                  |                                                                                                   | 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, 16, 23, 30  | 2月  | 14, 21            |      |             |    |     |             |                              |           |                                         |
|            |                                  |                                                                                                   | 9月  | 6, 13, 20         | 3月  | 7, 21             |      |             |    |     |             |                              |           |                                         |

(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。

| ◆ 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       | フラダンスでシェイプアップ&ストレス解消！<br>初心者の方でも安心してご参加いただけます。                                              | 5/7, 14, 21, 28<br>6/4, 11, 18, 25      | 水  | 13:15-<br>14:45 | 8回 | 20人 | 高校生以上の方 | 第3体育室        | 6,700円 | インターネット受付<br>4/1（火）9:00から先着順  |
| 2          | 夜のリフレッシュヨガ① | ヨガで心地よく自分の時間を過ごします。今日<br>一日をリセットして、自分にゆったりご褒美を<br>与える気持ちで、体を動かし、心もリフレッ<br>シュ。明日の活力へとつながります。 | 5/7, 14, 21<br>6/4, 11, 18, 25          | 水  | 19:30-<br>20:30 | 7回 | 20人 | 高校生以上の方 | 第3体育室        | 5,900円 | インターネット受付<br>4/1（火）9:00から先着順  |
| 3          | ボールエクササイズ   | フォームローラーを使用し、マッサージやエク<br>ササイズをおこないます。身体をほぐし整える<br>1時間です。                                    | 5/8, 15, 22, 29<br>6/5, 12, 19, 26      | 木  | 13:45-<br>14:45 | 8回 | 15人 | 高校生以上の方 | 第3体育室        | 6,700円 | インターネット受付<br>4/1（火）9:00から先着順  |
| 4          | 脂肪燃焼エクササイズ① | 有酸素運動で楽しくエクササイズ♪<br>全身の引き締めを目指します！                                                          | 5/9, 16, 23, 30<br>6/6, 13, 20, 27      | 金  | 19:30-<br>20:30 | 8回 | 20人 | 高校生以上の方 | 第3体育室        | 6,700円 | インターネット受付<br>4/1（火）9:00から先着順  |
| 5          | 夜のリフレッシュヨガ② | ヨガで心地よく自分の時間を過ごします。今日<br>一日をリセットして、自分にゆったりご褒美を<br>与える気持ちで、体を動かし、心もリフレッ<br>シュ。明日の活力へとつながります。 | 8/21, 28<br>9/4, 11, 18, 25<br>10/2, 9  | 木  | 19:30-<br>20:30 | 8回 | 20人 | 高校生以上の方 | 第3体育室        | 6,700円 | インターネット受付<br>7/1（火）9:00から先着順  |
| 6          | はじめての卓球     | 基礎から教える卓球教室です。基本技術の習得<br>はもちろん、ラリーやゲームにもチャレンジし<br>ていきます！                                    | 9/18, 25<br>10/2, 9, 16, 23, 30<br>11/6 | 木  | 13:00-<br>15:00 | 8回 | 20人 | 高校生以上の方 | 第2体育室        | 6,700円 | インターネット受付<br>8/1（金）9:00から先着順  |
| 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<br>術の習得はもちろん、ラリーやゲームにもチャ<br>レンジしていきます！                                | 10/7, 14, 21, 28<br>11/4, 11, 18, 25    | 火  | 10:00-<br>12:00 | 8回 | 30人 | 高校生以上の方 | 第1体育室<br>AB面 | 6,700円 | インターネット受付<br>9/1（月）9:00から先着順  |
| 8          | 骨盤底筋体操      | 骨盤底筋の仕組みを知り、ストレッチボール®<br>ひめトレ、骨盤底うるおい体操、ピラティスな<br>どを取り入れながら、トレーニングをします。                     | 10/9, 16, 23, 30<br>11/6, 13, 20, 27    | 木  | 13:45-<br>14:45 | 8回 | 15人 | 高校生以上の方 | 第3体育室        | 6,700円 | インターネット受付<br>9/1（月）9:00から先着順  |
| 9          | 脂肪燃焼エクササイズ② | 有酸素運動で楽しくエクササイズ♪<br>全身の引き締めを目指します！                                                          | 10/17, 24<br>11/7, 14, 21<br>12/5, 12   | 金  | 19:30-<br>20:30 | 7回 | 20人 | 高校生以上の方 | 第3体育室        | 5,900円 | インターネット受付<br>9/1（月）9:00から先着順  |
| 10         | 夜のリフレッシュヨガ③ | ヨガで心地よく自分の時間を過ごします。今日<br>一日をリセットして、自分にゆったりご褒美を<br>与える気持ちで、体を動かし、心もリフレッ<br>シュ。明日の活力へとつながります。 | 広報等でお知らせします                             | -  | 19:30-<br>20:30 | 8回 | 20人 | 高校生以上の方 | 第3体育室        | 6,700円 | インターネット受付<br>12/1（月）9:00から先着順 |

(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。

※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

| ★ 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<br>バスケットボールスクール<br>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。 | 4/1, 8, 15, 22<br>5/13, 20, 27<br>6/3, 10, 17<br>(予備日6/24) | 火   | 17:05-<br>17:55 | 10回 | 16人 | 小学1～3年生                           | 第2体育室 | 11,000円                | 湘南ユナイテッドBCのホームページ<br>をご確認ください。<br>( <a href="https://shonan-united.com/">https://shonan-united.com/</a> )<br>   |
| 2           | 湘南ユナイテッドBC<br>バスケットボールスクール<br>小学4～6年生①          |                                                                                                     |                                                            |     | 18:00-<br>18:55 |     | 20人 | 小学4～6年生                           | 第2体育室 | 11,000円                |                                                                                                                                                                                                    |
| 3           | 年長たいそう①                                         | 様々な基本動作を経験することで運動神経の発達を促し、総合的な運動能力を高めます。                                                            | 4/17, 24<br>5/8, 15, 22, 29                                | 木   | 15:45-<br>16:45 | 6回  | 20人 | 市内在住・在園の年長児<br>(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<br>申込期間 3/1～3/7<br>抽 選 3/9 (日)                                                                                                                                                           |
| 4           | 年中たいそう①                                         | 様々な基本動作を経験することで運動神経の発達を促し、総合的な運動能力を高めます。                                                            | 6/5, 12, 19, 26<br>7/3, 10                                 | 木   | 15:45-<br>16:45 | 6回  | 20人 | 市内在住・在園の年中児<br>(R2.4.2～R3.4.1生れ)  | 第1体育室 | 5,700円                 | インターネット受付<br>申込期間 5/1～5/7<br>抽 選 5/9 (金)                                                                                                                                                           |
| 5           | 小学生かけっこ<br>3～6年生<br>☆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。                                               | 6/6, 13, 20, 27                                            | 金   | 17:00-<br>18:15 | 4回  | 20人 | 市内在住・在学の<br>小学3～6年生               | 第1体育室 | 3,900円<br>☆就学援助 1,300円 | インターネット受付<br>申込期間 5/1～5/7<br>抽 選 5/9 (金)                                                                                                                                                           |
| 6           | 小学生<br>スポーツクライミング体験①<br>午前の部 3～6年生<br>☆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。                                                      | 6/7, 14, 21                                                | 土   | 10:00-<br>12:00 | 3回  | 16人 | 市内在住・在学の<br>小学3～6年生               | 1階ロビー | 3,300円<br>☆就学援助 1,100円 | インターネット受付<br>5/1 (木) 9:00から先着順                                                                                                                                                                     |
| 7           | 小学生<br>スポーツクライミング体験①<br>午後の部 3～6年生<br>☆就学援助対象教室 |                                                                                                     |                                                            | 土   | 13:15-<br>15:15 | 3回  | 16人 | 市内在住・在学の<br>小学3～6年生               | 1階ロビー | 3,300円<br>☆就学援助 1,100円 |                                                                                                                                                                                                    |
| 8           | 湘南ユナイテッドBC<br>バスケットボールスクール<br>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。 | 7/1, 8, 15, 29<br>8/5, 12, 19, 26<br>9/2, 9<br>(予備日9/30)   | 火   | 17:05-<br>17:55 | 10回 | 16人 | 小学1～3年生                           | 第2体育室 | 11,000円                | 湘南ユナイテッドBCのホームページ<br>をご確認ください。<br>( <a href="https://shonan-united.com/">https://shonan-united.com/</a> )<br> |
| 9           | 湘南ユナイテッドBC<br>バスケットボールスクール<br>小学4～6年生②          |                                                                                                     |                                                            |     | 18:00-<br>18:55 |     | 20人 | 小学4～6年生                           | 第2体育室 | 11,000円                |                                                                                                                                                                                                    |
| 10          | 夏休み小学生トランポリン体験<br>1～2年生<br>☆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!                                    | 8/12, 13, 14                                               | 火-木 | 9:00-<br>10:15  | 3回  | 20人 | 市内在住・在学の<br>小学1～2年生               | 第1体育室 | 3,000円<br>☆就学援助 1,000円 | インターネット受付<br>申込期間 7/1～7/7<br>抽 選 7/9 (水)                                                                                                                                                           |
| 11          | 夏休み小学生トランポリン体験<br>3～6年生<br>☆就学援助対象教室            |                                                                                                     |                                                            |     | 10:45-<br>12:00 | 3回  | 20人 | 市内在住・在学の<br>小学3～6年生               | 第1体育室 | 3,000円<br>☆就学援助 1,000円 |                                                                                                                                                                                                    |



(秋葉台文化体育館)

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秋葉台文化体育館・・・0466-88-1111)

※「公開抽選」「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。

※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

| ★ 子ども向け教室 ★ |                                                 |                                                                                                     |                                                             |     |             |     |     |                                   |                            |                        |                                                                                                                                                                                                   |
|-------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----|-------------|-----|-----|-----------------------------------|----------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| No          | 教室名                                             | 教室内容等                                                                                               | 実施日                                                         | 曜日  | 実施時間        | 回数  | 定員  | 対象者                               | 会場                         | 受講料                    | 申込受付日時・場所                                                                                                                                                                                         |
| 12          | 夏休み小学生うんどう<br>1～2年生<br>☆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。<br>夏休みに友達と楽しく体を動かしましょう！！                                                      | 8/19, 20, 21                                                | 火-木 | 9:00-10:15  | 3回  | 20人 | 市内在住・在学の<br>小学1～2年生               | 第1体育室                      | 3,000円<br>☆就学援助 1,000円 | インターネット受付<br>申込期間 7/1～7/7<br>抽 選 7/9 (水)                                                                                                                                                          |
| 13          | 夏休み小学生うんどう<br>3～6年生<br>☆就学援助対象教室                |                                                                                                     |                                                             |     | 10:45-12:00 | 3回  | 20人 | 市内在住・在学の<br>小学3～6年生               | 第1体育室                      | 3,000円<br>☆就学援助 1,000円 |                                                                                                                                                                                                   |
| 14          | 小学生かけっこ<br>1～2年生<br>☆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。                                               | 8/29<br>9/5, 12, 19                                         | 金   | 16:15-17:30 | 4回  | 20人 | 市内在住・在学の<br>小学1～2年生               | 第1体育室                      | 3,900円<br>☆就学援助 1,300円 | インターネット受付<br>申込期間 8/1～8/7<br>抽 選 8/9 (土)                                                                                                                                                          |
| 15          | 年長たいそう②                                         | 様々な基本運動を経験することで運動神経の発達を促し、総合的な運動能力を高めます。                                                            | 9/4, 11, 18, 25<br>10/16, 23                                | 木   | 15:45-16:45 | 6回  | 20人 | 市内在住・在園の年長児<br>(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<br>申込期間 8/1～8/7<br>抽 選 8/9 (土)                                                                                                                                                          |
| 16          | 小学生トランポリン体験<br>1～2年生<br>☆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!                                    | 10/16, 23<br>11/6                                           | 木   | 17:15-18:15 | 3回  | 20人 | 市内在住・在学の<br>小学1～2年生               | 第1体育室                      | 3,000円<br>☆就学援助 1,000円 | インターネット受付<br>申込期間 9/1～9/7<br>抽 選 9/9 (火)                                                                                                                                                          |
| 17          | 湘南ユナイテッドBC<br>バスケットボールスクール<br>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。 | 10/7, 14, 21, 28<br>11/4, 11, 18, 25<br>12/2, 9<br>(予備日1/6) | 火   | 17:05-17:55 | 10回 | 16人 | 小学1～3年生                           | 第2体育室                      | 11,000円                | 湘南ユナイテッドBCのホームページ<br>をご確認ください。<br>( <a href="https://shonan-united.com/">https://shonan-united.com/</a> )<br> |
| 18          | 湘南ユナイテッドBC<br>バスケットボールスクール<br>小学4～6年生③          |                                                                                                     |                                                             |     | 18:00-18:55 |     | 20人 | 小学4～6年生                           | ※12/2, 9<br>(1/6)<br>第1体育室 | 11,000円                |                                                                                                                                                                                                   |
| 19          | 小学生鉄棒<br>1～3年生<br>☆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!                                                                    | 10/17, 24<br>11/7, 14, 21                                   | 金   | 17:00-18:10 | 5回  | 20人 | 市内在住・在学の<br>小学1～3年生               | 第1体育室                      | 4,800円<br>☆就学援助 1,600円 | インターネット受付<br>申込期間 9/1～9/7<br>抽 選 9/9 (火)                                                                                                                                                          |
| 20          | 年中たいそう②                                         | 様々な基本運動を経験することで運動神経の発達を促し、総合的な運動能力を高めます。                                                            | 11/6, 20, 27<br>12/4, 11                                    | 木   | 15:45-16:45 | 5回  | 20人 | 市内在住・在園の年中児<br>(R2.4.2～R3.4.1生れ)  | 第1体育室                      | 4,800円                 | インターネット受付<br>申込期間 10/1～10/7<br>抽 選 10/9 (木)                                                                                                                                                       |
| 21          | 小学生トランポリン体験<br>3～6年生<br>☆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!                                    | 11/20, 27<br>12/4                                           | 木   | 17:15-18:15 | 3回  | 20人 | 市内在住・在学の<br>小学3～6年生               | 第1体育室                      | 3,000円<br>☆就学援助 1,000円 | インターネット受付<br>申込期間 10/1～10/7<br>抽 選 10/9 (木)                                                                                                                                                       |
| 22          | 小学生<br>スポーツクライミング体験②<br>午前の部 3～6年生<br>☆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。                                                      | 12/6, 13, 20                                                | 土   | 10:00-12:00 | 3回  | 16人 | 市内在住・在学の<br>小学3～6年生               | 1階ロビー                      | 3,300円<br>☆就学援助 1,100円 | インターネット受付<br>11/1 (土) 9:00から先着順                                                                                                                                                                   |
| 23          | 小学生<br>スポーツクライミング体験②<br>午後の部 3～6年生<br>☆就学援助対象教室 |                                                                                                     |                                                             | 土   | 13:15-15:15 | 3回  | 16人 | 市内在住・在学の<br>小学3～6年生               | 1階ロビー                      | 3,300円<br>☆就学援助 1,100円 |                                                                                                                                                                                                   |

(秋葉台文化体育館)

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(秋葉台文化体育館・・・0466-88-1111)  
 ※「公開抽選」「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。  
 ※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

| ★ 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                                                                                                                                                                                        |
| 24          | 小学生跳び箱<br>1～3年生<br>☆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）                                                        | 1/9, 16, 23, 30                                             | 金  | 17:00-18:10 | 4回  | 20人 | 市内在住・在学の<br>小学1～3年生              | 第1体育室                     | 3,900円<br>☆就学援助 1,300円 | インターネット受付<br>申込期間 12/1～12/7<br>抽 選 12/9（火）                                                                                                                                                       |
| 25          | 湘南ユナイテッドBC<br>バスケットボールスクール<br>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。 | 1/13, 20, 27<br>2/3, 10, 17, 24<br>3/3, 10, 17<br>(予備日3/24) | 火  | 17:05-17:55 | 10回 | 16人 | 小学1～3年生                          | 第1体育室<br>A面               | 11,000円                | 湘南ユナイテッドBCのホームページ<br>をご確認ください。<br>( <a href="https://shonan-united.com/">https://shonan-united.com/</a> )<br> |
| 26          | 湘南ユナイテッドBC<br>バスケットボールスクール<br>小学4～6年生③ |                                                                                                     |                                                             |    | 18:00-18:55 |     | 20人 | 小学4～6年生                          | ※3/17,<br>(3/24)<br>第2体育室 | 11,000円                |                                                                                                                                                                                                  |
| 27          | 小学生うんどう                                | 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、総合的な運動能力を高めます。                                                            | 1/22, 29<br>2/5, 12, 19, 26<br>3/5, 19                      | 木  | 17:15-18:15 | 8回  | 20人 | 市内在住・在学の<br>小学生                  | 第1体育室                     | 7,500円                 | インターネット受付<br>申込期間 12/1～12/7<br>抽 選 12/9（火）                                                                                                                                                       |
| 28          | 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を高めます。                                     | 2/5, 12, 19, 26<br>3/5, 19                                  | 木  | 15:45-16:45 | 6回  | 20人 | 市内在住・在園の年少児<br>(R3.4.2～R4.4.1生れ) | 第1体育室                     | 5,700円                 | インターネット受付<br>申込期間 12/1～12/7<br>抽 選 12/9（火）                                                                                                                                                       |

(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。

| ★★ 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。 | 5/26<br>6/2, 9, 23, 30<br>7/7    | 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<br>5/1（木）9:00から先着順 |
| 2                | 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。 | 9/8, 22, 29<br>10/6, 27<br>11/10 | 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<br>8/1（金）9:00から先着順 |

■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                                                      | 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<br>中学生200円 | 事前に電話または来館にて予約             |
| 2                 | 健康づくりトレーニング | マンツーマンで指導をさせていただきます。                                                     | 通年(予約制)                                                  | 45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 | 1,200円            | 事前に来館にて予約                  |
| 3                 | 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             |
| 4                 | 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<br>入場料別      | 実施日時に直接来館<br>トレーニングルーム受付にて |

＼ マシントレーニング初心者におすすめ ／

## 健康づくりトレーニング

秋葉台文化体育館トレーニングルーム

1,200円/1回(45分)  
前後30分トレーニングルーム無料利用



＼ お一人おひとりに合わせた“マンツーマントレーニング” ／

## パーソナルトレーニング

秋葉台文化体育館トレーニングルーム

3,000円/1回(60分)  
前後30分トレーニングルーム無料利用

# 秋葉台

## ポイント2倍DAY

実施前のカウンセリングを基に、お客様の目的に沿ったプログラムを選択し  
マシントレーニング指導をいたします。

トレーニング登録講座の受講だけでは「マシンの使い方が不安…」なトレーニング初心者の方  
目的別のトレーニングプログラムにご興味がある方、是非ご利用ください。  
皆さまのお申し込みを心よりお待ちしております。

---ご利用手順---

 **お申込み**  
トレーニングルーム内受付にて申込  
※2回目以降は電話申込も可能です ※ご予約はおひとり様につき1枠まで  
実施日については、トレーニングルーム内掲示の予定表ご確認ください

 **お支払い**  
受講日当日、体育館受付にて現金支払い  
ご都合がつかなくなった場合には、  
秋葉台文化体育館(0466-88-111)まで必ずご連絡ください。

 **お支払い**  
カウンセリング ➡ プログラム選択 ➡ トレーニング開始  
※下記参照

**実施内容**

|                      |                            |                     |                     |
|----------------------|----------------------------|---------------------|---------------------|
| 初心者向けトレーニング<br>プログラム | めざせ！マッチョ(メリハリボディ)<br>プログラム | メタボ対策(体脂肪)<br>プログラム | 下半身シェイプアップ<br>プログラム |
| ウエスト引き締め<br>プログラム    | シェイプアップ(女性向け)<br>プログラム     | 二の腕シェイプアップ<br>プログラム | 肩尻(ヒップアップ)<br>プログラム |

実施前のカウンセリングを基に、お客様の身体の状態やご希望に合わせて  
メニュー作成・トレーニング指導をいたします。

減量やダイエットをしたい方はもちろん、腰痛・肩こりがありトレーニング方法にお悩みがある方など、  
是非ご利用ください。部活動の大会に向け身体づくりをしたい学生さんもお待ちしております★  
皆さまのお申込を心よりお待ちしております

---ご利用手順---

 **お申込み**  
トレーニングルーム内受付にて申込  
※2回目以降は電話申込も可能です ※ご予約はおひとり様につき1枠まで  
実施日については、トレーニングルーム内掲示の予定表ご確認ください  
予約は当月の2ヶ月前から開始します(例)1月分は11月1日開始

 **お支払い**  
受講日当日、体育館受付にて現金支払い  
ご都合がつかなくなった場合には、  
秋葉台文化体育館(0466-88-111)まで必ずご連絡ください。

 **お支払い**  
カウンセリング ➡ メニュー作成 ➡ マンツーマントレーニング  
体成分測定



毎月  
1日・5日・9日・15日・25日

※対象は、トレーニングルーム・サウナ浴室・プール  
※ポイントカードは、上記対象施設の受付にて配布中です



【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。

| 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      | オープン教室<br>水中ウォーキング | 水の特性である浮力や抵抗力を活用し、自身の体力に合わせた負荷をかけられることから、体力に自信のない方や水泳が苦手な方でも気軽に参加いただける教室です。水の中で体を動かすことで日頃の運動不足を解消しましょう。 | 4月  | 8, 15, 22     | 10月 | 7, 21, 28     | 火    | 10:30-11:30 | 1回 | 20人 | どなたでも参加できます | プール | 300円<br>プール入場料別 | 申込不要<br>実施日時に直接来館<br>9:00から先着順 |
|        |                    |                                                                                                         | 5月  | 13, 20, 27    | 11月 | 11, 18        |      |             |    |     |             |     |                 |                                |
|        |                    |                                                                                                         | 6月  | 3, 10, 17, 24 | 12月 | 2, 9, 16, 23  |      |             |    |     |             |     |                 |                                |
|        |                    |                                                                                                         | 7月  |               | 1月  | 6, 20, 27     |      |             |    |     |             |     |                 |                                |
|        |                    |                                                                                                         | 8月  |               | 2月  | 3, 10, 17     |      |             |    |     |             |     |                 |                                |
|        |                    |                                                                                                         | 9月  | 30            | 3月  | 3, 17, 24, 31 |      |             |    |     |             |     |                 |                                |

| 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<br>(休館日・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】<br>毎月28日から翌月分を受付<br>(日程が前後する場合があります)<br>電話受付8:30から<br>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          | 大人水泳教室<br>マンスリービギナークラス  | 月ごとにお申込みいただける安心コース。<br>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。<br>楽しくコツをつかみましょう！ | 4月                                                 | 2, 9, 16, 23     | 水  | 10:30-11:30 | 4回 | 14人 | 高校生以上の方 | プール | 4,300円 | インターネット受付<br>毎月1日から翌月分を受付<br>(R7.4月分は3/15から、<br>R8.2月分は1/6から)<br>9:00から先着順 |
|            |                         |                                                                                   | 5月                                                 | 14, 21, 28       |    |             | 3回 |     |         |     | 3,300円 |                                                                            |
|            |                         |                                                                                   | 6月                                                 | 4, 11, 18, 25    |    |             | 4回 |     |         |     | 4,300円 |                                                                            |
|            |                         |                                                                                   | 10月                                                | 1, 8, 15, 22, 29 |    |             | 5回 |     |         |     | 5,300円 |                                                                            |
|            |                         |                                                                                   | 11月                                                | 5, 12, 19, 26    |    |             | 4回 |     |         |     | 4,300円 |                                                                            |
|            |                         |                                                                                   | 12月                                                | 3, 10, 17, 24    |    |             | 4回 |     |         |     | 4,300円 |                                                                            |
|            |                         |                                                                                   | 1月                                                 | 7, 14, 21, 28    |    |             | 4回 |     |         |     | 4,300円 |                                                                            |
|            |                         |                                                                                   | 2月                                                 | 4, 18, 25        |    |             | 3回 |     |         |     | 3,300円 |                                                                            |
|            |                         |                                                                                   | 3月                                                 | 4, 18, 25        |    |             | 3回 |     |         |     | 3,300円 |                                                                            |
|            |                         |                                                                                   | 10月                                                | 2, 9, 16, 23, 30 |    |             | 5回 |     |         |     | 5,300円 |                                                                            |
| 2          | 大人水泳教室<br>マンスリー平泳ぎクラス   | 月ごとにお申込みいただける安心コース。<br>平泳ぎを基礎から練習します。<br>楽しくコツをつかみましょう！                           | 11月                                                | 6, 13, 20, 27    | 木  | 10:30-11:30 | 4回 | 7人  | 高校生以上の方 | プール | 4,300円 | インターネット受付<br>毎月1日から翌月分を受付<br>9:00から先着順                                     |
|            |                         |                                                                                   | 12月                                                | 4, 11, 18, 25    |    |             | 4回 |     |         |     | 4,300円 |                                                                            |
| 3          | 大人水泳教室<br>マンスリーバタフライクラス | 月ごとにお申込みいただける安心コース。<br>バタフライを基礎から練習します。<br>楽しくコツをつかみましょう！                         | 1月                                                 | 8, 15, 22, 29    | 木  | 10:30-11:30 | 4回 | 7人  | 高校生以上の方 | プール | 4,300円 | インターネット受付<br>毎月1日から翌月分を受付<br>(2月分は1/6から)<br>9:00から先着順                      |
|            |                         |                                                                                   | 2月                                                 | 5, 19, 26        |    |             | 3回 |     |         |     | 3,300円 |                                                                            |
|            |                         |                                                                                   | 3月                                                 | 5, 19, 26        |    |             | 3回 |     |         |     | 3,300円 |                                                                            |
| 4          | 大人水泳教室<br>ステップアップクラス①   | クロール25mを完泳できる方を対象とした中級クラスです。背泳ぎや平泳ぎ、バタフライの習得を目指します。                               | 4/16, 23<br>5/14, 21, 28<br>6/4, 11, 18<br>予備日6/25 |                  | 水  | 12:50-14:00 | 8回 | 14人 | 高校生以上の方 | プール | 7,500円 | インターネット受付<br>申込期間 3/15～3/21<br>抽 選 3/23 (日)                                |
| 5          | 大人水泳教室<br>ステップアップクラス②   | クロール25mを完泳できる方を対象とした中級クラスです。背泳ぎや平泳ぎ、バタフライの習得を目指します。                               | 10/8, 15, 22, 29<br>11/5, 12, 19, 26<br>(予備日12/3)  |                  | 水  | 12:50-14:00 | 8回 | 14人 | 高校生以上の方 | プール | 7,500円 | インターネット受付<br>申込期間 9/1～9/7<br>抽 選 9/9 (火)                                   |
| 6          | 大人水泳教室<br>ステップアップクラス③   | クロール25mを完泳できる方を対象とした中級クラスです。背泳ぎや平泳ぎ、バタフライの習得を目指します。                               | 1/7, 14, 21, 28<br>2/4, 18, 25<br>3/4<br>(予備日3/18) |                  | 水  | 12:50-14:00 | 8回 | 14人 | 高校生以上の方 | プール | 7,500円 | インターネット受付<br>申込期間 12/1～12/7<br>抽 選 12/9 (火)                                |

(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に直接施設までお問い合わせください。  
※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

【資格取得講習会】

| 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<br>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。<br>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。合格者には水上安全法救助員Ⅰの資格が付与されます。   | 9/9, 10, 11, 12 | 火～金 | 9:00-17:00 | 4回 | 60人 | 15歳以上で赤十字の募集要件を満たす方。詳しくは赤十字のHPを参照。 | 屋外プール<br>体育館<br>会議室 | 3,900円 | インターネット受付<br>8/1（金）から先着順 |
| 2  | 日本赤十字社<br>救急救急員養成講習会     | 日本赤十字社の正規講習会です。<br>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。合格者には救急救急員の資格が付与されます。 | 2/1, 7, 8       | 土・日 | 9:00-17:00 | 3回 | 30人 | 15歳以上の方                            | 体育館<br>会議室          | 4,500円 | インターネット受付<br>1/6（火）から先着順 |

★子ども向け年間教室★

| 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  | 年中・年長スイム<br>2025年間クラス            | 年間を通して実施する水泳教室です。<br>水慣れから始めて、クロール25mの完泳を目標に練習します。受講料は3ヶ月ごとのお支払いとなります。 | 4月  | 15, 22        | 10月 | 7, 21, 28       | 火  | 16:00-16:45 | 36回 | 15人 | 市内在住・在園の<br>年中・年長児<br>(H31. 4. 2～R3. 4. 1生れ) | プール | 総額37,200円<br>4～6月分9,300円<br>7～9月分9,300円<br>10～12月分9,300円<br>1～3月分9,300円                                       | インターネット受付<br>申込期間 4/1～4/7<br>抽選 4/9 (水) |
|    |                                  |                                                                        | 5月  | 13, 20, 27    | 11月 | 11, 18          |    |             |     |     |                                              |     |                                                                                                               |                                         |
|    |                                  |                                                                        | 6月  | 3, 10, 17, 24 | 12月 | 2, 9, 16, 23    |    |             |     |     |                                              |     |                                                                                                               |                                         |
|    |                                  |                                                                        | 7月  | 8, 15, 29     | 1月  | 6, 20, 27       |    |             |     |     |                                              |     |                                                                                                               |                                         |
|    |                                  |                                                                        | 8月  | 5, 19, 26     | 2月  | 3, 10, 17       |    |             |     |     |                                              |     |                                                                                                               |                                         |
|    |                                  |                                                                        | 9月  | 2, 9, 30      | 3月  | 3, 17, 24, (31) |    |             |     |     |                                              |     |                                                                                                               |                                         |
| 2  | 小学生スイム<br>2025年間クラス<br>☆就学援助対象教室 | 年間を通して実施する水泳教室です。<br>水慣れから始めて、クロール25mの完泳を目標に練習します。受講料は3ヶ月ごとのお支払いとなります。 | 4月  | 15, 22        | 10月 | 7, 21, 28       | 火  | 17:00-18:00 | 36回 | 24人 | 市内在住・在学の小学生                                  | プール | 総額37,200円<br>4～6月分9,300円<br>7～9月分9,300円<br>10～12月分9,300円<br>1～3月分9,300円<br><br>☆就学援助<br>総額12,400円<br>各期3,100円 | インターネット受付<br>申込期間 4/1～4/7<br>抽選 4/9 (水) |
|    |                                  |                                                                        | 5月  | 13, 20, 27    | 11月 | 11, 18          |    |             |     |     |                                              |     |                                                                                                               |                                         |
|    |                                  |                                                                        | 6月  | 3, 10, 17, 24 | 12月 | 2, 9, 16, 23    |    |             |     |     |                                              |     |                                                                                                               |                                         |
|    |                                  |                                                                        | 7月  | 8, 15, 29     | 1月  | 6, 20, 27       |    |             |     |     |                                              |     |                                                                                                               |                                         |
|    |                                  |                                                                        | 8月  | 5, 19, 26     | 2月  | 3, 10, 17       |    |             |     |     |                                              |     |                                                                                                               |                                         |
|    |                                  |                                                                        | 9月  | 2, 9, 30      | 3月  | 3, 17, 24, (31) |    |             |     |     |                                              |     |                                                                                                               |                                         |



(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に直接施設までお問い合わせください。  
 ※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

| ★ 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                                            |
| 3           | 年中・年長スイム<br>マンスリー水慣れクラス            | 水慣れからバタ足までを中心に練習します。月ごとの申し込みなので初めての水泳教室におすすめです。みんなでレベルアップを目指そう！                        | 10月                                                                                                       | 4, 11, 18, 25          | 土                                        | 9:30-10:15  | 4回                                                            | 15人 | 市内在住・在園の<br>年中・年長児<br>(H31. 4. 2～R3. 4. 1生れ) | プール | 4,300円                 | インターネット受付<br>毎月1日に翌月分を受付<br>(2月分は1/6から)<br>9:00から先着順 |
|             |                                    |                                                                                        | 11月                                                                                                       | 1, 8, 15, 22, 9        |                                          |             | 5回                                                            |     |                                              |     | 5,300円                 |                                                      |
|             |                                    |                                                                                        | 12月                                                                                                       | 6, 13, 20, 27          |                                          |             | 4回                                                            |     |                                              |     | 4,300円                 |                                                      |
|             |                                    |                                                                                        | 1月                                                                                                        | 10, 17, 24, 31         |                                          |             | 4回                                                            |     |                                              |     | 4,300円                 |                                                      |
|             |                                    |                                                                                        | 2月                                                                                                        | 7, 14, 21, 28          |                                          |             | 4回                                                            |     |                                              |     | 4,300円                 |                                                      |
|             |                                    |                                                                                        | 3月                                                                                                        | 7, 14, 21, 28          |                                          |             | 4回                                                            |     |                                              |     | 4,300円                 |                                                      |
|             |                                    |                                                                                        | 4                                                                                                         | 小学生スイム<br>マンスリークロールクラス |                                          |             | クロールの息継ぎを中心に練習します。月ごとの申し込みなので初めての水泳教室におすすめです。みんなでレベルアップを目指そう！ |     |                                              |     | 10月                    |                                                      |
| 11月         | 1, 8, 15, 22, 29                   | 5回                                                                                     |                                                                                                           |                        | 5,300円                                   |             |                                                               |     |                                              |     |                        |                                                      |
| 12月         | 6, 13, 20, 27                      | 4回                                                                                     |                                                                                                           |                        | 4,300円                                   |             |                                                               |     |                                              |     |                        |                                                      |
| 1月          | 10, 17, 24, 31                     | 4回                                                                                     |                                                                                                           |                        | 4,300円                                   |             |                                                               |     |                                              |     |                        |                                                      |
| 2月          | 7, 14, 21, 28                      | 4回                                                                                     |                                                                                                           |                        | 4,300円                                   |             |                                                               |     |                                              |     |                        |                                                      |
| 3月          | 7, 14, 21, 28                      | 4回                                                                                     |                                                                                                           |                        | 4,300円                                   |             |                                                               |     |                                              |     |                        |                                                      |
| 5           | 年中・年長スイム①<br>早朝クラス                 | 水慣れからクロールまで、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！                                             |                                                                                                           |                        | 4/19, 26<br>5/10, 17, 24, 31<br>(予備日6/7) |             |                                                               | 土   | 7:45-9:00                                    | 6回  | 15人                    | 市内在住・在園の<br>年中・年長児<br>(H31. 4. 2～R3. 4. 1生れ)         |
| 6           | 小・中学生スイム①<br>早朝クラス<br>☆就学援助対象教室    | 水慣れから4種泳法まで、クラス分けをして練習します！みんなでレベルアップを目指そう！                                             | 4/19, 26<br>5/10, 17, 24, 31<br>(予備日6/7)                                                                  |                        | 土                                        | 7:45-9:00   | 6回                                                            | 45人 | 市内在住・在学の<br>小・中学生                            | プール | 6,300円<br>☆就学援助 2,100円 | インターネット受付<br>申込期間 4/1～4/7<br>抽選 4/9 (水)              |
| 7           | 小・中学生スイム①<br>泳力認定クラス<br>☆就学援助対象教室  | 日本スイミングクラブ協会の泳力認定員の資格を持ったベテラン職員が指導にあたります。上位級の取得を目指して頑張りましょう。                           | 4/16, 23<br>5/14, 21, 28<br>6/4, 11, 18<br>(予備日6/25)                                                      |                        | 水                                        | 17:00-18:00 | 8回                                                            | 12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<br>☆就学援助 2,800円 | インターネット受付<br>申込期間 4/1～4/7<br>抽選 4/9 (水)              |
| 8           | 小・中学生スイム<br>夏期泳力認定クラス<br>☆就学援助対象教室 | 泳力認定進級テストに向けた週2回の短期集中教室です。日本スイミングクラブ協会の泳力認定員の資格を持ったベテラン職員が指導にあたります。上位級の取得を目指して頑張りましょう。 | 8/6, 8, 13, 15, 20, 22                                                                                    |                        | 水・金                                      | 17:00-18:00 | 6回                                                            | 12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 | 6,300円<br>☆就学援助 2,100円 | インターネット受付<br>申込期間 7/1～7/7<br>抽選 7/9 (水)              |
| 9           | 年中・年長スイム②<br>水曜                    | 水慣れを中心に、プールで楽しく練習する半年間のロングコースです。クラスに分かれてレベルごとに練習します。                                   | 10/1, 8, 15, 22, 29<br>11/5, 12, 19, 26<br>12/3, 10, 17, 24<br>1/7, 14, 21, 28<br>2/4, 18, 25<br>(予備日3/4) |                        | 水                                        | 16:00-16:45 | 20回                                                           | 15人 | 市内在住・在園の<br>年中・年長児<br>(H31. 4. 2～R3. 4. 1生れ) | プール | 20,300円                | インターネット受付<br>申込期間 9/1～9/7<br>抽選 9/9 (火)              |
| 10          | 年中・年長スイム②<br>木曜                    |                                                                                        | 10/2, 9, 16, 23, 30<br>11/6, 13, 20, 27<br>12/4, 11, 18, 25<br>1/8, 15, 22, 29<br>2/5, 19, 26<br>(予備日3/5) |                        | 木                                        | 16:00-16:45 | 20回                                                           | 15人 | 市内在住・在園の<br>年中・年長児<br>(H31. 4. 2～R3. 4. 1生れ) | プール | 20,300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に直接施設までお問い合わせください。

※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

| ★ 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          | 小学生スイム②<br>水曜<br>☆就学援助対象教室        | 班ごとに水慣れや、けのび、バタ足、クロール、息継ぎの練習をしてクロール25mの完泳を目指します。             | 10/1, 8, 15, 22, 29<br>11/5, 12, 19, 26<br>12/3, 10, 17, 24<br>1/7, 14, 21, 28<br>2/4, 18, 25<br>(予備日3/4)             | 水  | 17:00-18:00 | 20回 | 12人 | 市内在住・在学の小学生                              | プール | 20,300円<br>☆就学援助 6,800円 | インターネット受付<br>申込期間 9/1～9/7<br>抽選 9/9 (火)    |
| 12          | 小学生スイム②<br>木曜<br>☆就学援助対象教室        |                                                              | 10/2, 9, 16, 23, 30<br>11/6, 13, 20, 27<br>12/4, 11, 18, 25<br>1/8, 15, 22, 29<br>2/5, 19, 26<br>(予備日3/5)             | 木  | 17:00-18:00 | 20回 | 24人 | 市内在住・在学の小学生                              | プール | 20,300円<br>☆就学援助 6,800円 | インターネット受付<br>申込期間 9/1～9/7<br>抽選 9/9 (火)    |
| 13          | 小・中学生スイム②<br>泳力認定クラス<br>☆就学援助対象教室 | 日本スイミングクラブ協会の泳力認定員の資格を持ったベテラン職員が指導にあたります。上位級の取得を目指して頑張りましょう。 | 10/1, 8, 15, 22, 29<br>11/5, 12, 19, 26<br>12/3, 10, 17, 24<br>1/7, 14, 21, 28<br>2/4, 18, 25<br>3/4, 18<br>(予備日3/25) | 水  | 17:00-18:00 | 22回 | 12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 | 22,300円<br>☆就学援助 7,500円 | インターネット受付<br>申込期間 9/1～9/7<br>抽選 9/9 (火)    |
| 14          | 年中・年長スイム②<br>早朝クラス                | 水慣れからクロールまで、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！                   | 10/4, 11, 18, 25<br>11/1, 8, 15, 22, 29<br>12/6<br>(予備日12/13)                                                         | 土  | 7:45-9:00   | 10回 | 15人 | 市内在住・在園の<br>年中・年長児<br>(H31.4.2～R3.4.1生れ) | プール | 10,300円                 | インターネット受付<br>申込期間 9/1～9/7<br>抽選 9/9 (火)    |
| 15          | 小・中学生スイム②<br>早朝クラス<br>☆就学援助対象教室   | 水慣れから4種泳法まで、クラス分けをして練習します！みんなでレベルアップを目指そう！                   | 10/4, 11, 18, 25<br>11/1, 8, 15, 22, 29<br>12/6<br>(予備日12/13)                                                         | 土  | 7:45-9:00   | 10回 | 45人 | 市内在住・在学の小・中学生                            | プール | 10,300円<br>☆就学援助 3,500円 | インターネット受付<br>申込期間 9/1～9/7<br>抽選 9/9 (火)    |
| 16          | 年中・年長スイム③<br>早朝クラス                | 水慣れからクロールまで、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！                   | 1/10, 17, 24, 31<br>2/7, 14, 21, 28<br>(予備日3/7)                                                                       | 土  | 7:45-9:00   | 8回  | 15人 | 市内在住・在園の<br>年中・年長児<br>(H31.4.2～R3.4.1生れ) | プール | 8,300円                  | インターネット受付<br>申込期間 12/1～12/7<br>抽選 12/9 (火) |
| 17          | 小・中学生スイム③<br>早朝クラス<br>☆就学援助対象教室   | 水慣れから4種泳法まで、クラス分けをして練習します！みんなでレベルアップを目指そう！                   | 1/10, 17, 24, 31<br>2/7, 14, 21, 28<br>(予備日3/7)                                                                       | 土  | 7:45-9:00   | 8回  | 45人 | 市内在住・在学の小・中学生                            | プール | 8,300円<br>☆就学援助 2,800円  | インターネット受付<br>申込期間 12/1～12/7<br>抽選 12/9 (火) |

スポーツ教室事業 開催予定

【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」「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。

| ◆ オープン教室 ◆ |                    |                                                                                                          |     |                  |     |                  |    |             |    |     |             |     |                   |                             |
|------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------|-----|------------------|----|-------------|----|-----|-------------|-----|-------------------|-----------------------------|
| No         | 教室名                | 教室内容等                                                                                                    | 実施日 |                  |     |                  | 曜日 | 実施時間        | 回数 | 定員  | 対象者         | 会場  | 受講料               | 申込受付日時・場所                   |
| 1          | オープン教室<br>水中ウォーキング | 水の特性である浮力や抵抗力を活用し、自身の体力に合わせた負荷をかけられることから、体力に自信のない方や水泳が苦手な方でも気軽にご参加いただける教室です。水の中で体を動かすことで日頃の運動不足を解消しましょう。 | 4月  | 3, 10, 17, 24    | 10月 | 2, 9, 16, 23, 30 | 木  | 14:00-15:00 | 1回 | 20人 | どなたでも参加できます | プール | 300円<br>(プール入場料別) | 申込み不要<br>実施日の12:30から来館受付先着順 |
|            |                    |                                                                                                          | 5月  | 1, 8, 15, 22, 29 | 11月 | 6, 13, 20, 27    |    |             |    |     |             |     |                   |                             |
|            |                    |                                                                                                          | 6月  | 5, 12, 19, 26    | 12月 | 4, 11, 18, 25    |    |             |    |     |             |     |                   |                             |
|            |                    |                                                                                                          | 7月  | 3, 10, 17        | 1月  | 8, 15, 22, 29    |    |             |    |     |             |     |                   |                             |
|            |                    |                                                                                                          | 8月  |                  | 2月  | 5, 26            |    |             |    |     |             |     |                   |                             |
|            |                    |                                                                                                          | 9月  |                  | 3月  | 5, 12, 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・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。<br>※障がいのある方も気軽にお申し出ください。 | 通年<br>(休館日・8/1～8/31を除く) | 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】<br>毎月28日から翌月分を受付<br>(日程が前後する場合あり)<br>電話受付8:30から<br>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・場所                               |  |  |
| 1          | 大人水泳教室<br>ビギナークラス①    | これから水泳を始めたい方、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！    | 5/9, 16, 23, 30<br>6/6, 13, 20, 27<br>7/4, 11<br>(予備日7/18) | 金  | 11:20-12:30 | 10回 | 16人 | 高校生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 | インターネット受付<br>申込期間 4/1~4/7<br>抽選 4/9 (水) |  |  |
|            |                       |                                                             |                                                            |    |             |     | 5人  | 高校生以上でこれから水泳を始めたい方、クロール25mを目標とする方で障がいのある方 |     |        |                                         |  |  |
| 2          | 大人水泳教室<br>ナイタークラス①    | 初級・中級者を対象としたナイタークラスです。泳力ごとの班分けをして練習しますので、どなたでもご参加いただけます。    | 5/9, 16, 23, 30<br>6/6, 13, 20, 27<br>7/4, 11<br>(予備日7/18) | 金  | 18:50-20:00 | 10回 | 10人 | 高校生以上の方                                   | プール | 9,300円 |                                         |  |  |
|            |                       |                                                             |                                                            |    |             |     | 4人  | 高校生以上で障がいのある方                             |     |        |                                         |  |  |
| 3          | 大人水泳教室<br>ステップアップクラス① | クロール25mを完泳できる方を対象とした中級クラスです。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。 | 5/14, 21, 28<br>6/4, 11, 18, 25<br>7/2, 9, 16              | 水  | 11:20-12:30 | 10回 | 16人 | 高校生以上でクロール25m泳げる方                         | プール | 9,300円 |                                         |  |  |
|            |                       |                                                             |                                                            |    |             |     | 5人  | 高校生以上でクロール25m泳げる方で障がいのある方                 |     |        |                                         |  |  |

(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」「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。

| ◆ 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                                  |
| 4          | 大人水泳教室<br>ステップアップクラス② | クロール25mを完泳できる方を対象とした中級クラスです。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。  | 10/8, 15, 22, 29<br>11/5, 12, 19, 26<br>12/3, 10<br>(予備日12/17)  | 水  | 11:20-12:30 | 10回 | 16人 | 高校生以上でクロール25m泳げる方                         | プール | 9,300円 | インターネット受付<br>申込期間 9/1～9/7<br>抽選 9/10(水)    |
|            |                       |                                                              |                                                                 |    |             |     | 5人  | 高校生以上でクロール25m泳げる方で障がいのある方                 |     |        |                                            |
| 5          | 大人水泳教室<br>ビギナークラス②    | これから水泳を始めたい方、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！     | 10/10, 17, 24, 31<br>11/7, 14, 21, 28<br>12/5, 12<br>(予備日12/19) | 金  | 11:20-12:30 | 10回 | 16人 | 高校生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 |                                            |
|            |                       |                                                              |                                                                 |    |             |     | 5人  | 高校生以上でこれから水泳を始めたい方、クロール25mを目標とする方で障がいのある方 |     |        |                                            |
| 6          | 大人水泳教室<br>ナイタークラス②    | 初級・中級者を対象としたナイタークラスです。<br>泳力ごとの班分けをして練習しますので、どなたでもご参加いただけます。 | 10/10, 17, 24, 31<br>11/7, 14, 21, 28<br>12/5, 12<br>(予備日12/19) | 金  | 18:50-20:00 | 10回 | 10人 | 高校生以上の方                                   | プール | 9,300円 |                                            |
|            |                       |                                                              |                                                                 |    |             |     | 4人  | 高校生以上で障がいのある方                             |     |        |                                            |
| 7          | 大人水泳教室<br>ステップアップクラス③ | クロール25mを完泳できる方を対象とした中級クラスです。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。  | 1/14, 21, 28<br>2/4, 25<br>3/4, 11, 18<br>(予備日3/25)             | 水  | 11:20-12:30 | 8回  | 16人 | 高校生以上でクロール25m泳げる方                         | プール | 7,500円 |                                            |
|            |                       |                                                              |                                                                 |    |             |     | 5人  | 高校生以上でクロール25m泳げる方で障がいのある方                 |     |        |                                            |
| 8          | 大人水泳教室<br>ビギナークラス③    | これから水泳を始めたい方、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！     | 1/16, 23, 30<br>2/6, 13, 27<br>3/6, 13<br>(予備日3/27)             | 金  | 11:20-12:30 | 8回  | 16人 | 高校生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 | インターネット受付<br>申込期間 12/1～12/7<br>抽選 12/10(水) |
|            |                       |                                                              |                                                                 |    |             |     | 5人  | 高校生以上でこれから水泳を始めたい方、クロール25mを目標とする方で障がいのある方 |     |        |                                            |
| 9          | 大人水泳教室<br>ナイタークラス③    | 初級・中級者を対象としたナイタークラスです。<br>泳力ごとの班分けをして練習しますので、どなたでもご参加いただけます。 | 1/16, 23, 30<br>2/6, 13, 27<br>3/6, 13<br>(予備日3/27)             | 金  | 18:50-20:00 | 8回  | 10人 | 高校生以上の方                                   | プール | 7,500円 |                                            |
|            |                       |                                                              |                                                                 |    |             |     | 4人  | 高校生以上で障がいのある方                             |     |        |                                            |

(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」「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。(P4)  
 ※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

★ 小学生向け年間教室 ★

| 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・場所                                  |
|----|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------|-----|---------------|----|-----------------|-----|-----|-------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 1  | 小学生スイム<br>2025年間クラス | 年間を通して実施する水泳教室です。<br>水慣れから始めて、クロール25mの完泳を<br>目標に練習します。受講料は3ヶ月ごとのお<br>支払いになります。 | 4月  | 9, 16, 23        | 10月 | 8, 15, 22, 29 | 水  | 18:00-<br>19:00 | 40回 | 24人 | 市内在住・在学の小学生 | プール | 総額41,200円<br>4～6月分10,300円<br>7～9月分10,300円<br>10～12月分10,300円<br>1～3月分10,300円 | インターネット受付<br>申込期間 3/15～3/21<br>抽 選 3/22(土) |
|    |                     |                                                                                | 5月  | 14, 21, 28       | 11月 | 5, 12, 19, 26 |    |                 |     |     |             |     |                                                                             |                                            |
|    |                     |                                                                                | 6月  | 4, 11, 18, 25    | 12月 | 3, 10         |    |                 |     |     |             |     |                                                                             |                                            |
|    |                     |                                                                                | 7月  | 2, 9, 16, 23, 30 | 1月  | 7, 14, 21, 28 |    |                 |     |     |             |     |                                                                             |                                            |
|    |                     |                                                                                | 8月  | 6, 20, 27        | 2月  | 4, 25         |    |                 |     |     |             |     |                                                                             |                                            |
|    |                     |                                                                                | 9月  | 3, 10            | 3月  | 4, 11, 18, 25 |    |                 |     |     |             |     |                                                                             |                                            |

★ 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  | 小学生スイム<br>マンスリークロールクラス<br>けのび～バタ足      | バタ足や面かぶりクロールの習得を目指して練習します。月ごとの申し込みなので初めての水泳教室におすすめです。みんなでレベルアップを目指そう！ | 4月                                                         | 7, 14, 21, 28    | 10月 | 6, 13, 20, 27    | 月  | 16:00-<br>17:00 | 4月:4回<br>5月:3回<br>6月:5回<br>10月:4回<br>11月:4回<br>12月:4回<br>1月:4回<br>2月:3回<br>3月:5回 | 12人 | けのびができる<br>市内在住・在学の小学生                                | プール | 4月:4,300円<br>5月:3,300円<br>6月:5,300円<br>10月:4,300円<br>11月:4,300円<br>12月:4,300円<br>1月:4,300円<br>2月:3,300円<br>3月:5,300円 | 【先着順】<br>毎月第3月曜日に翌月分を受付<br>(日程が前後する場合あり)<br>電話受付9:30から  |
|    |                                        |                                                                       | 5月                                                         | 12, 19, 26       | 11月 | 3, 10, 17, 24    |    |                 |                                                                                  |     |                                                       |     |                                                                                                                      |                                                         |
|    |                                        |                                                                       | 6月                                                         | 2, 9, 16, 23, 30 | 12月 | 1, 8, 15, 22     |    |                 |                                                                                  |     |                                                       |     |                                                                                                                      |                                                         |
|    |                                        |                                                                       | 7月                                                         |                  | 1月  | 5, 12, 19, 26    |    |                 |                                                                                  |     |                                                       |     |                                                                                                                      |                                                         |
|    |                                        |                                                                       | 8月                                                         |                  | 2月  | 2, 9, 23         |    |                 |                                                                                  |     |                                                       |     |                                                                                                                      |                                                         |
|    |                                        |                                                                       | 9月                                                         |                  | 3月  | 2, 9, 16, 23, 30 |    |                 |                                                                                  |     |                                                       |     |                                                                                                                      |                                                         |
| 2  | 小学生スイム<br>マンスリークロールクラス<br>面かぶりクロール～息継ぎ | クロールの習得を目指して練習します。月ごとの申し込みなので初めての水泳教室におすすめです。みんなでレベルアップを目指そう！         | 4月                                                         | 7, 14, 21, 28    | 10月 | 6, 13, 20, 27    | 月  | 17:00-<br>18:00 | 4月:4回<br>5月:3回<br>6月:5回<br>10月:4回<br>11月:4回<br>12月:4回<br>1月:4回<br>2月:3回<br>3月:5回 | 12人 | 面かぶりクロールができる<br>市内在住・在学の小学生                           | プール | 4月:4,300円<br>5月:3,300円<br>6月:5,300円<br>10月:4,300円<br>11月:4,300円<br>12月:4,300円<br>1月:4,300円<br>2月:3,300円<br>3月:5,300円 | 【先着順】<br>毎月第3月曜日に翌月分を受付<br>(日程が前後する場合あり)<br>電話受付10:00から |
|    |                                        |                                                                       | 5月                                                         | 12, 19, 26       | 11月 | 3, 10, 17, 24    |    |                 |                                                                                  |     |                                                       |     |                                                                                                                      |                                                         |
|    |                                        |                                                                       | 6月                                                         | 2, 9, 16, 23, 30 | 12月 | 1, 8, 15, 22     |    |                 |                                                                                  |     |                                                       |     |                                                                                                                      |                                                         |
|    |                                        |                                                                       | 7月                                                         |                  | 1月  | 5, 12, 19, 26    |    |                 |                                                                                  |     |                                                       |     |                                                                                                                      |                                                         |
|    |                                        |                                                                       | 8月                                                         |                  | 2月  | 2, 9, 23         |    |                 |                                                                                  |     |                                                       |     |                                                                                                                      |                                                         |
|    |                                        |                                                                       | 9月                                                         |                  | 3月  | 2, 9, 16, 23, 30 |    |                 |                                                                                  |     |                                                       |     |                                                                                                                      |                                                         |
| 3  | 年中・年長スイム①<br>木曜                        | 水慣れからクロールまで、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！                            | 5/8, 15, 22, 29<br>6/5, 12, 19, 26<br>7/3, 10<br>(予備日7/17) |                  |     |                  | 木  | 16:00-<br>16:45 | 10回                                                                              | 15人 | 市内在住・在園の年中・年長児<br>(H31.4.2～R3.4.1生れ)                  | プール | 10,300円                                                                                                              | インターネット受付<br>申込期間 4/1～4/7<br>抽選 4/9 (水)                 |
| 4  | 年中・年長スイム①<br>金曜                        |                                                                       | 5/9, 16, 23, 30<br>6/6, 13, 20, 27<br>7/4, 11<br>(予備日7/18) |                  |     |                  | 金  |                 |                                                                                  |     |                                                       |     |                                                                                                                      |                                                         |
| 5  | 年中・年長・小学生スイム①<br>泳力認定クラス水曜             | 日本スイミングクラブ協会の泳力認定員の資格を持ったベテラン職員が指導にあたります。10級(クロール25m)の取得を目指して頑張りましょう。 | 5/14, 21, 28<br>6/4, 11, 18, 25<br>7/2, 9, 16<br>(予備日7/23) |                  |     |                  | 水  | 16:00-<br>17:00 | 10回                                                                              | 12人 | 泳力認定進級テストの15級～11級を取得している年中・年長児 (H31.4.2～R3.4.1生れ)・小学生 | プール | 10,300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」「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。(P4)  
 ※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

| ★ 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                                |
| 6           | 小学生スイム①<br>水曜<br>☆就学援助対象教室              | 班ごとに水慣れや、けのび、パタ足、クロール、息継ぎの練習をしてクロール25mの完泳を目指します。                      | 5/14, 21, 28<br>6/4, 11, 18, 25<br>7/2, 9, 16<br>(予備日7/23)      | 水   | 17:00-18:00 | 10回 | 24人 | 市内在住・在学の小学生                                           | プール | 10,300円<br>☆就学援助 3,500円 | インターネット受付<br>申込期間 4/1～4/7<br>抽選 4/9 (水)  |
| 7           | 小学生スイム①<br>木曜<br>☆就学援助対象教室              |                                                                       | 5/8, 15, 22, 29<br>6/5, 12, 19, 26<br>7/3, 10<br>(予備日7/17)      | 木   |             |     |     |                                                       |     |                         |                                          |
| 8           | 小・中学生スイム①<br>泳力認定クラス<br>木曜<br>☆就学援助対象教室 | 日本スイミングクラブ協会の泳力認定員の資格を持ったベテラン職員が指導にあたります。上位級の取得を目指して頑張りましょう。          | 5/8, 15, 22, 29<br>6/5, 12, 19, 26<br>7/3, 10<br>(予備日7/17)      | 木   | 18:00-19:00 | 10回 | 14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<br>☆就学援助 3,500円 |                                          |
| 9           | 小・中学生スイム①<br>泳力認定クラス<br>金曜<br>☆就学援助対象教室 |                                                                       | 5/9, 16, 23, 30<br>6/6, 13, 20, 27<br>7/4, 11<br>(予備日7/18)      | 金   | 17:00-18:00 |     |     |                                                       |     |                         |                                          |
| 10          | 夏期子どもスイム<br>夏休み早起きクラス                   | 夏休み短期早朝教室です。<br>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！            | 8/6, 7, 8, 13, 14, 15                                           | 水-金 | 7:45-9:00   | 6回  | 70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<br>申込期間 7/1～7/7<br>抽選 7/9 (水)  |
|             |                                         |                                                                       |                                                                 |     |             | 6回  | 10人 | 市内在住・在園の年中・年長児<br>(H31.4.2～R3.4.1生れ)                  |     |                         |                                          |
| 11          | 年中・年長・小学生スイム②<br>泳力認定クラス水曜              | 日本スイミングクラブ協会の泳力認定員の資格を持ったベテラン職員が指導にあたります。10級(クロール25m)の取得を目指して頑張りましょう。 | 10/8, 15, 22, 29<br>11/5, 12, 19, 26<br>12/3, 10<br>(予備日12/17)  | 水   | 16:00-17:00 | 10回 | 12人 | 泳力認定進級テストの15級～11級を取得している年中・年長児 (H31.4.2～R3.4.1生れ)・小学生 | プール | 10,300円                 | インターネット受付<br>申込期間 9/1～9/7<br>抽選 9/10 (水) |
| 12          | 年中・年長スイム②<br>木曜                         | 水慣れからクロールまで、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！                            | 10/9, 16, 23, 30<br>11/6, 13, 20, 27<br>12/4, 11<br>(予備日12/18)  | 木   | 16:00-16:45 | 10回 | 15人 | 市内在住・在園の年中・年長児<br>(H31.4.2～R3.4.1生れ)                  | プール | 10,300円                 |                                          |
| 13          | 年中・年長スイム②<br>金曜                         |                                                                       | 10/10, 17, 24, 31<br>11/7, 14, 21, 28<br>12/5, 12<br>(予備日12/19) | 金   |             |     |     |                                                       |     |                         |                                          |

(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」「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。(P4)  
 ※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

| ★ 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                                   |
| 14          | 小学生スイム②<br>水曜<br>☆就学援助対象教室              | 班ごとに水慣れや、けのび、バタ足、クロール、息継ぎの練習をしてクロール25mの完泳を目指します。                      | 10/8, 15, 22, 29<br>11/5, 12, 19, 26<br>12/3, 10<br>(予備日12/17)  | 水   | 17:00-18:00 | 10回 | 24人 | 市内在住・在学の小学生                                           | プール | 10,300円<br>☆就学援助 3,500円                    | インターネット受付<br>申込期間 9/1～9/7<br>抽選 9/10 (水)    |
| 15          | 小学生スイム②<br>木曜<br>☆就学援助対象教室              |                                                                       | 10/9, 16, 23, 30<br>11/6, 13, 20, 27<br>12/4, 11<br>(予備日12/18)  | 木   |             |     |     |                                                       |     |                                            |                                             |
| 16          | 小・中学生スイム②<br>泳力認定クラス<br>木曜<br>☆就学援助対象教室 | 日本スイミングクラブ協会の泳力認定員の資格を持ったベテラン職員が指導にあたります。上位級の取得を目指して頑張りましょう。          | 10/9, 16, 23, 30<br>11/6, 13, 20, 27<br>12/4, 11<br>(予備日12/18)  | 木   | 18:00-19:00 | 10回 | 14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<br>☆就学援助 3,500円                    |                                             |
| 17          | 小・中学生スイム②<br>泳力認定クラス<br>金曜<br>☆就学援助対象教室 |                                                                       | 10/10, 17, 24, 31<br>11/7, 14, 21, 28<br>12/5, 12<br>(予備日12/19) | 金   | 17:00-18:00 |     |     |                                                       |     |                                            |                                             |
| 18          | 年末短期子どもスイム<br>(善行大越ｽﾍﾟｰｸﾗﾌﾞ 協働事業)       | 年末、石名坂だけの特別教室です。<br>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！        | 12/28, 29, 30                                                   | 日・火 | 13:15-14:30 | 3回  | 50人 | 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<br>申込期間 12/1～12/7<br>抽選 12/10 (水) |
|             |                                         |                                                                       |                                                                 |     |             |     | 10人 | 市内在住・在園の年中・年長児<br>(H31.4.2～R3.4.1生れ)                  |     |                                            |                                             |
|             |                                         |                                                                       |                                                                 |     |             |     | 20人 | 善行大越スポーツクラブにて募集します                                    |     | 詳細は善行大越スポーツクラブまでお問い合わせください<br>0466-77-5345 |                                             |
| 19          | 年中・年長・小学生スイム③<br>泳力認定クラス水曜              | 日本スイミングクラブ協会の泳力認定員の資格を持ったベテラン職員が指導にあたります。10級(クロール25m)の取得を目指して頑張りましょう。 | 1/14, 21, 28<br>2/4, 25<br>3/4, 11, 18<br>(予備日3/25)             | 水   | 16:00-17:00 | 8回  | 12人 | 泳力認定進級テストの15級～11級を取得している年中・年長児 (H31.4.2～R3.4.1生れ)・小学生 | プール | 8,300円                                     | インターネット受付<br>申込期間 12/1～12/7<br>抽選 12/10 (水) |
| 20          | 年中・年長スイム③<br>木曜                         | 水慣れからクロールまで、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！                            | 1/15, 22, 29<br>2/5, 26<br>3/5, 12, 19<br>(予備日3/26)             | 木   | 16:00-16:45 | 8回  | 15人 | 市内在住・在園の年中・年長児<br>(H31.4.2～R3.4.1生れ)                  | プール | 8,300円                                     |                                             |
| 21          | 年中・年長スイム③<br>金曜                         | 水慣れからクロールまで、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！                            | 1/16, 23, 30<br>2/6, 13, 27<br>3/6, 13<br>(予備日3/27)             | 金   | 16:00-16:45 | 8回  | 15人 | 市内在住・在園の年中・年長児<br>(H31.4.2～R3.4.1生れ)                  | プール | 8,300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」「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。(P4)  
 ※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

| ★ 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                                  |
| 22          | 小学生スイム③<br>水曜<br>☆就学援助対象教室              | 班ごとに水慣れや、けのび、バタ足、クロール、息継ぎの練習をしてクロール25mの完泳を目指します。             | 1/14, 21, 28<br>2/4, 25<br>3/4, 11, 18<br>(予備日3/25) | 水  | 17:00-18:00 | 8回 | 24人 | 市内在住・在学の小学生                 | プール | 8,300円<br>☆就学援助 2,800円 | インターネット受付<br>申込期間 12/1～12/7<br>抽選 12/10（水） |
| 23          | 小学生スイム③<br>木曜<br>☆就学援助対象教室              |                                                              | 1/15, 22, 29<br>2/5, 26<br>3/5, 12, 19<br>(予備日3/26) | 木  |             |    |     |                             |     |                        |                                            |
| 24          | 小・中学生スイム③<br>泳力認定クラス<br>木曜<br>☆就学援助対象教室 | 日本スイミングクラブ協会の泳力認定員の資格を持ったベテラン職員が指導にあたります。上位級の取得を目指して頑張りましょう。 | 1/15, 22, 29<br>2/5, 26<br>3/5, 12, 19<br>(予備日3/26) | 木  | 18:00-19:00 | 8回 | 14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<br>☆就学援助 2,800円 |                                            |
| 25          | 小・中学生スイム③<br>泳力認定クラス<br>金曜<br>☆就学援助対象教室 |                                                              | 1/16, 23, 30<br>2/6, 13, 27<br>3/6, 13<br>(予備日3/27) | 金  | 17:00-18:00 |    |     |                             |     |                        |                                            |



## ベビースイムDay in 石名坂 プールデビューは石名坂で!! 9/16(火)

石名坂のお水は

- ・臭いがいい
- ・肌がピリピリしない
- ・目が痛くならない
- ・毛髪に優しい

赤ちゃんも安心安全には入れるイベントです!



■石名坂多目的ホール等

※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」「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。

| ◆ 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          | はじめてのヨガ①                     | ヨガを始めたい方におススメの教室です。初心者の方、体力に自信がない方でも参加できます。                                     | 4/7, 14, 21, 28<br>5/12, 19, 26<br>6/2, 9, 16, 23, 30<br>(予備日7/7)         | 月  | 13:00-14:30 | 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<br>申込期間 3/15～3/21<br>抽選 3/22(土) |
| 2          | 月曜の夜からヨガ①                    | ヨガの呼吸と瞑想がもたらす身体的な効能と精神的な安定で週初めから整えませんか？自分と向き合う時間になるからオススメ！                      | 4/7, 14, 21, 28<br>5/12, 19, 26<br>6/2, 9, 16, 23, 30<br>(予備日7/7)         | 月  | 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 |                                           |
| 3          | 姿勢改善エクササイズ①<br>～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。  | 4/9, 16, 23<br>5/14, 21, 28<br>6/4, 11, 18, 25<br>7/2, 9 (予備日7/16)        | 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 |                                           |
| 4          | 骨盤エクササイズ①<br>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。 | 4/9, 16, 23<br>5/14, 21, 28<br>6/4, 11, 18, 25<br>7/2, 9 (予備日7/16)        | 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 |                                           |
| 5          | 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。                    | 4/10, 17, 24<br>5/1, 8, 15, 22, 29<br>6/5, 12, 19, 26<br>(予備日7/3)         | 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 |                                           |
| 6          | 女性のためのボディシェイプ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。               | 4/11, 18, 25<br>5/2, 9, 16, 23, 30<br>6/6, 13, 20, 27<br>(予備日7/4)         | 金  | 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 |                                           |
| 7          | 骨盤エクササイズ①<br>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。 | 4/11, 18, 25<br>5/2, 9, 16, 23, 30<br>6/6, 13, 20, 27<br>(予備日7/4)         | 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 |                                           |
| 8          | 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効果で、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。      | 4/11, 18, 25<br>5/2, 9, 16, 23, 30<br>6/6, 13, 20, 27<br>(予備日7/4)         | 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 |                                           |
| 9          | はじめてのヨガ②                     | ヨガを始めたい方におススメの教室です。初心者の方、体力に自信がない方でも参加できます。                                     | 9/29<br>10/6, 13, 20, 27<br>11/3, 10, 17, 24<br>12/1, 8, 15<br>(予備日12/22) | 月  | 13:00-14:30 | 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<br>申込期間 8/1～8/7<br>抽選 8/9(土)    |
| 10         | 月曜の夜からヨガ②                    | ヨガの呼吸と瞑想がもたらす身体的な効能と精神的な安定で週初めから整えませんか？自分と向き合う時間になるからオススメ！                      | 9/29<br>10/6, 13, 20, 27<br>11/3, 10, 17, 24<br>12/1, 8, 15<br>(予備日12/22) | 月  | 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 |                                           |

(石名坂多目的ホール等)

※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」「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。

| ◆ 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                                  |
| 11         | 姿勢改善エクササイズ②<br>～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。  | 10/1, 8, 15, 22, 29<br>11/5, 12, 19, 26<br>12/3, 10, 17<br>(予備日12/24)  | 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 | インターネット受付<br>申込期間 9/1～9/7<br>抽選 9/10(水)    |
| 12         | 骨盤エクササイズ②<br>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。 | 10/1, 8, 15, 22, 29<br>11/5, 12, 19, 26<br>12/3, 10, 17<br>(予備日12/24)  | 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 |                                            |
| 13         | 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。                    | 10/2, 9, 16, 23, 30<br>11/6, 13, 20, 27<br>12/4, 11, 18<br>(予備日12/25)  | 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 |                                            |
| 14         | 女性のためのボディシェイプ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。               | 10/3, 10, 17, 24, 31<br>11/7, 14, 21, 28<br>12/5, 12, 19<br>(予備日12/26) | 金  | 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 |                                            |
| 15         | 骨盤エクササイズ②<br>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。 | 10/3, 10, 17, 24, 31<br>11/7, 14, 21, 28<br>12/5, 12, 19<br>(予備日12/26) | 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 |                                            |
| 16         | リフレッシュナイトヨガ②                 | ヨガのポーズがもたらす身体的な効能と深い呼吸がもたらす癒し効果で、今日一日の疲れを取り除きませんか？体力に自信のない方でも安心してご参加になれます。      | 10/3, 10, 17, 24, 31<br>11/7, 14, 21, 28<br>12/5, 12, 19<br>(予備日12/26) | 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 |                                            |
| 17         | 姿勢改善エクササイズ③<br>～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。  | 1/7, 14, 21, 28<br>2/4, 25<br>3/4, 11<br>(予備日3/18)                     | 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<br>申込期間 12/1～12/7<br>抽選 12/10(水) |
| 18         | 骨盤エクササイズ③<br>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。 | 1/7, 14, 21, 28<br>2/4, 25<br>3/4, 11<br>(予備日3/18)                     | 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 |                                            |
| 19         | 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。                    | 1/8, 15, 22, 29<br>2/5, 26<br>3/5, 12<br>(予備日3/19)                     | 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 |                                            |
| 20         | 女性のためのボディシェイプ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。               | 1/9, 16, 23, 30<br>2/6, 13, 27<br>3/6<br>(予備日3/13)                     | 金  | 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 |                                            |



(石名坂多目的ホール等)

※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」「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。

| ◆ 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                                   |
| 21         | 骨盤エクササイズ③<br>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。    | 1/9, 16, 23, 30<br>2/6, 13, 27<br>3/6<br>(予備日3/13) | 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 | インターネット受付<br>申込期間 12/1~12/7<br>抽選 12/10 (水) |
| 22         | リフレッシュナイトヨガ③    | ヨガのポーズがもたらす身体的な効能と深い呼吸がもたらす癒し効果で、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。         | 1/9, 16, 23, 30<br>2/6, 13, 27<br>3/6<br>(予備日3/13) | 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 |                                             |
| 23         | 月曜の夜からヨガ③       | ヨガの呼吸と瞑想がもたらす身体的な効能と精神的な安定で週初めから整えませんか？自分と向き合う時間になるからオススメ！                         | 1/19, 26<br>2/2, 9<br>3/2, 9, 16, 23<br>(予備日3/30)  | 月  | 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 |                                             |
| 24         | 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。                                           | 1/19, 26<br>2/2, 9<br>3/2, 9, 16, 23<br>(予備日3/30)  | 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 |                                             |
| 25         | 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。 | 1/19, 26<br>2/2, 9<br>3/2, 9, 16, 23<br>(予備日3/30)  | 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 |                                             |

# オープン教室「水中ウォーキング」

\*毎週木曜日

14:00~15:00

お申込みは参加当日のため、ご予約に合わせてお気軽にご参加いただけます

体力に自信のない方や水泳が苦手な方でもお気軽にご参加ください！

水の中で体を動かすことで日頃の運動不足を解消しましょう！！



## スポーツ大会・イベント等 開催予定

【秩父宮記念体育館&スポーツ事業担当】 ※日程は変更になる場合がございます。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  | 2025年度ビーチバレー3大会                                 | ①ビーチバレー常設コートオープン記念大会<br>②海の日記念大会<br>③ビーチバレー湘南                                      | ①5/3(土・祝)<br>②7/19(土)・20(日)<br>③8/2(土)・3(日) | 15歳以上の方<br>(男子2人制、女子2人制、<br>フリー4人制、初心者4人制) | 鵠沼海岸<br>ビーチレクリエーションゾーン | 2人制:2,000円<br>4人制:4,000円 | ホームページ等でお知らせします      |
| 2  | カラダ健康フェスタ<br>～体力度チェック～                          | 体力テスト(握力・長座位体前屈・上体おこし・立ち上がりテスト)や体組成測定、啓発ブースなど健康啓発イベントを開催します。                       | 5/6(火・祝)                                    | どなたでも参加できます                                | 秋葉台文化体育館               | 無料                       | 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2025                                  | 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!!                                                 | 5/24(土)                                     | 完歩できる健康な方<br>※小学生以下は保護者同伴                  | 市内                     | 大人 500円<br>中学生以下無料       | 広報およびホームページ等でお知らせします |
| 4  | 藤沢レクリエーションフェスティバル                               | 市内レクリエーション団体が一堂に会し、日頃の活動の成果を発表するとともに、友好関係団体との交流を深め、市民へのレクリエーション・スポーツの普及・推進を図る。     | 5/24(土)                                     | 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          |
| 5  | おはよう!キュンとするまち。藤沢<br>ラジオ体操2025<br>～めざそう健康寿命日本一!～ | 誰もが知っているラジオ体操を藤沢市民が一体となって実施することで、健康寿命の延伸の一助となることを目指します!                            | 7/27(日)<br>※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 |
| 6  | 湘南ユナイテッドBC<br>バスケットボールクリニック                     | B3リーグに加盟するプロバスケットボールチーム“湘南ユナイテッドBC”によるバスケットボール教室です。                                | 8月開催予定                                      | 広報等でお知らせします                                | 秩父宮記念体育館               | 無料                       | 広報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<br>2025<br>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!                                      | 9/13(土)<br>※予定                              | 小学1年生以上<br>小学3年生以下は保護者<br>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2025<br>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。                                         | 10/4(土)・5(日)                                | 小中学生<br>各50人                               | 江の島ヨットハーバー             | 一律 1,000円<br>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<br>～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。                                    | 11/8(土)                                     | どなたでも参加できます                                | 秋葉台文化体育館<br>第1体育室      | 無料                       | 広報等でお知らせします          |
| 10 | ふじさわ・えのしま<br>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! | 11/16(日)                                    | 一般の部・ファミリーの部<br>ウォークの部<br>合計250人           | 秩父宮記念体育館<br>藤沢市内       | 広報等でお知らせします              | 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&スポーツ事業担当】 ※日程は変更になる場合がございます。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                  |
|----|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|
| 11 | ふじさわパラスポーツフェスタ2025                    | 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。                                                | 11/23(日・祝)  | どなたでも参加できます                                                 | 秋葉台文化体育館                | 無料                      | 広報およびホームページ等でお知らせします |
| 12 | 地域感謝祭<br>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。                                                                           | 未定          | どなたでも参加できます                                                 | 秩父宮記念体育館                | 広報等でお知らせします             | 広報およびホームページ等でお知らせします |
|    | 地域感謝祭<br>in 秩父宮記念体育館<br>フリーマーケット出店者募集 | フリーマーケット出店者募集！地域感謝祭in 秩父宮記念体育館イベントと一緒に盛りあげていただける方を募集します。                                                     |             | 広報等でお知らせします                                                 |                         | 1,000円<br>(フリーマーケット出店料) |                      |
| 13 | ふれあいスポーツ交流会<br>～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月中旬頃開催予定  | 障がいのある卓球プレーヤー及び<br>市内中学校卓球部員                                | 秩父宮記念体育館                | 無料                      | 広報およびホームページ等でお知らせします |
| 14 | 第71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。                                                                               | 12/14(日)    | 市内在住在勤在学の高校生以上の方で編成されたチーム<br>①一般男子の部②一般女子の部<br>③一般男子チャレンジの部 | 慶応義塾大学湘南藤沢キャンパス<br>及び周辺 | 無料                      | 広報およびホームページ等でお知らせします |
| 15 | 第16回湘南藤沢市民マラソン2026                    | 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。<br>今大会も「ハーフマラソン」を開催します。<br>ハーフコースは日本陸連の公認コースとなっております。この機会にぜひチャレンジしてみてください。 | 1/25(日)     | 広報およびホームページ等でお知らせします                                        | 江の島～浜須賀交差点              | 広報等でお知らせします             | 広報およびホームページ等でお知らせします |
| 16 | ジュニアのための<br>スポーツ栄養講座                  | 公認スポーツ栄養士によるスポーツ栄養講座をオンライン形式で開催します。ワンランク上のスポーツ選手を目指す方に！                                                      | 2026年2月開催予定 | 中学生以上                                                       | Zoomによるオンライン講義          | 無料                      | 広報およびホームページ等でお知らせします |
| 17 | 第9回ふじさわポッチャ競技大会                       | だれでも！だれとでも！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♪                                | 3/8(日)      | 広報等でお知らせします                                                 | 秋葉台文化体育館<br>第1体育室       | 無料                      | 広報およびホームページ等でお知らせします |
| 18 | スポーツチャレンジ<br>フェスティバルVOL. 20           | 本財団独自のゲーム・スポーツにチャレンジ！家族や仲間たちと楽しい時間を過ごしましょう！                                                                  | 2/11(水・祝)   | どなたでも参加できます<br>※チーム戦(2～5人)                                  | 秩父宮記念体育館                | 大人 500円<br>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 |

## スポーツ大会・イベント等 開催予定

### 【鵜沼運動施設（八部公園）】

※日程は変更になる場合がございます。詳細については直接施設にお問い合わせください。鵜沼運動施設 0466-36-1607

| No | 事業名                                       | 事業内容等                                                                                                    | 実施日                        | 対象者                                         | 会場                                              | 参加料                     | 申込等                                                 |
|----|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1  | みらい子どもフェスタ<br>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。                                                                         | 5/4(日)                     | 広報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                                         |
|    | フリーマーケット出店者募集                             | フリーマーケット出店者募集！みらい子どもフェスタ in 八部公園 を一緒に盛りあげていただける方を募集します。                                                  |                            | 18歳以上で出店要項を順守できる方                           |                                                 | 2,000円<br>(フリーマーケット出店料) | フリマ申込:4/19(土)<br>12:45-13:00来館<br>定員を超えた場合13:00から抽選 |
| 2  | 八部公園『夏の救急フェア』                             | プールや海などで水難事故が起こった場合の対処法や、蘇生法及びAEDの使用方法などを体験いただけます。                                                       | 7/20 (日)                   | どなたでも参加できます                                 | 八部公園プール                                         | 無料<br>(プール入場料別)         | 申込不要<br>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。                                                                             | 10/13 (月祝)                 | どなたでも参加できます                                 | 八部公園                                            | 広報等でお知らせします             | 広報等でお知らせします                                         |
|    | フリーマーケット出店者募集                             | フリーマーケット出店者募集！SLまつりイベントと一緒に盛りあげていただける方を募集します。                                                            |                            | 18歳以上で出店要項を順守できる方                           |                                                 | 2,000円<br>(フリーマーケット出店料) | フリマ申込:9/20(土)<br>12:45-13:00来館<br>定員を超えた場合13:00から抽選 |
| 4  | ベースボールフェスティバルin八部公園<br>With神奈川フューチャードリームス | 神奈川フューチャードリームスと一緒に野球体験！ティーバッティングやストラックアウト、スピードガンコンテスト、ベースランニングタイムトライアルなど、小さなお子様から大人まで、家族で楽しめる野球体験イベントです。 | 10/26 (日)<br>(予定)<br>時間：未定 | どなたでも参加できます                                 | 八部公園<br>野球場                                     | 無料                      | 申込不要<br>実施日時に直接野球場へ                                 |
| 5  | 八部公園<br>『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(日), 29(月), 30(火)     | テニスコート利用の<br>個人登録をされている方<br>※1人1枠とさせていただきます | 八部公園<br>・南側コート(人工芝3面)<br>・北側コート(人工芝4面、ハードコート1面) | 各1コート<br>1,200円         | 4月～新予約システムのため、<br>詳細等、現在調整中です。<br>決まり次第、お知らせします。    |

## 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）】 ※日程は変更になる場合がございます。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<br>in 秋葉台公園       | 公園全体を使って、トランポリンやカヌー体験など、子どもが楽しめるイベントをたくさん実施します。<br>（※カヌー体験のみ事前申込）                        | 5/6(火祝)                                               | どなたでも参加できます                                                          | 秋葉台公園                 | 無料<br>(カヌー体験含)                      | カヌー体験のみ事前申込<br>インターネット受付<br>4/15(火) 9:00から先着順 |
|    | フリーマーケット                     | フリーマーケット出店者募集！みらい子どもフェスタin秋葉台公園イベントと一緒に盛りあげていただける方を募集します。                                |                                                       | 一般ブース及び<br>販売業者ブース(最大8ブース)<br>合計40ブース。<br>1団体最大2ブースまで可<br>※飲食物の販売は不可 |                       | フリマ出店料<br>一般：2,000円<br>販売業者：4,000円  | 4/20(日) 9:30から<br>代表者が来館にて先着順                 |
| 2  | 湘南ベルマーレ<br>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。                               | 5/25(日)                                               | 小学1～6年生<br>定員50人                                                     | 秋葉台文化体育館<br>第1体育室     | 900円                                | インターネット受付<br>4/15(火) 9:00から先着順                |
| 3  | ノルディックウォーキング①                | ノルディック専用ポールを利用して歩きます。ご夫婦やお友達を誘ってお気軽に申してください。おひとり様でのご参加も大歓迎です！                            | 6/10(火)                                               | 5～6km程度歩ける方<br>定員20人                                                 | 未定                    | 1,000円<br>※ポールレンタル代含む<br>(現地現金支払のみ) | 電話もしくは<br>インターネット受付<br>5/1(木) 9:00から先着順       |
| 4  | 2025スポーツライミング<br>ボルダーみらぞうカップ | 小学生対象に藤沢市初のスポーツライミングの大会を藤沢市山岳・スポーツライミング協会と協同して開催します。                                     | 6/22(日)                                               | ①小学5・6年生クラス20人<br>②小学3・4年生クラス20人                                     | 秋葉台文化体育館<br>1階ロビー     | 3,000円                              | インターネット受付<br>5/1(木) 9:00から先着順                 |
| 5  | 飛び込みプール開放                    | 飛び込みの練習ができる水深2.5mのプールを開放します。飛び込み台からのスタート練習にご活用ください。付き添いの方も参加料が必要です。<br>①②の入れ替え制となっております。 | 8/1(金)～29(金)<br>期間中の平日<br>①9:30-10:20<br>②10:30-11:20 | 25m以上泳げる<br>小学生以上のプール入場者<br>(※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<br>(サブプール) | 200円<br>(プール入場料別)                   | 申込不要<br>実施日時に直接プールへ                           |
| 6  | みらい水泳大会 in 秋葉台               | 1日通して行うプールでの大運動会です！チームで協力して優勝を目指しましょー！！！！夏の思い出作りはみらい水泳大会で決まり！！                           | 8/4(月)                                                | 市内在住・在学の小・中学生<br>150人                                                | 秋葉台公園プール              | 3,000円                              | インターネット受付<br>7/1(火) 9:00から先着順                 |
| 7  | 秋葉台カヌーDay                    | 夏限定のカヌー体験日です。1人乗りのカヌーに乗って、自分の力で流水プールを散策しよう！                                              | 8/5(火)～8(金)<br>8/19(火)～22(金)<br>12:20-12:50           | 小学生以上のプール入場者<br>※1人で漕げる方に限ります<br>各日15人                               | 秋葉台公園屋外プール<br>(流水プール) | 500円<br>(プール入場料別)                   | 申込不要<br>実施日時に直接来館                             |
| 8  | 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(月祝)<br>①10:00-12:00<br>②13:00-15:00              | 小学生以上の方<br>各30人                                                      | 秋葉台文化体育館<br>第1体育室     | 100円                                | インターネット受付<br>7/1(火) 9:00から先着順                 |
| 9  | 第17回<br>秋葉台キッズアクアスロン         | 水泳とランニングを続けて行う競技です。選手たちの必死な姿に涙なしでは終われません。自分の限界に挑戦だ！                                      | 8/18(月)<br>予備日9/15(月・祝)                               | 小学1,2年生:30人<br>小学3,4年生:30人<br>小学5,6年生:30人                            | 秋葉台公園屋外プール<br>秋葉台公園   | 2,000円                              | インターネット受付<br>7/1(火) 9:00から先着順                 |
| 10 | 秋葉台ベビースイムDay①                | 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！             | 9/16(火)<br>9:30-12:00                                 | 6ヶ月～6歳の未就学児とその保護者<br>(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<br>実施日時に直接プールへ                           |



| No | 事業名                                        | 事業内容等                                                                                    | 実施日                    | 対象者                                                                  | 会場             | 参加料                                 | 申込等                                                                                                                                                                                                   |
|----|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11 | 藤沢市民まつり<br>(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！                                   | 9/27(土)                | 一般ブース及び<br>販売業者ブース(最大8ブース)<br>合計40ブース。<br>1団体最大2ブースまで可<br>※飲食物の販売は不可 | 秋葉台公園          | フリマ出店料<br>一般：2,000円<br>販売業者：4,000円  | 9/7(日) 9:30から<br>代表者が来館にて先着順                                                                                                                                                                          |
| 12 | ノルディックウォーキング②                              | ノルディック専用ポールを利用して歩きます。ご夫婦やお友達を誘ってお気軽に申してください。おひとり様でのご参加も大歓迎です！                            | 10/28(火)               | 5～6km程度歩ける方<br>定員20人                                                 | 未定             | 1,000円<br>※ポールレンタル代含む<br>(現地現金支払のみ) | 電話もしくは<br>インターネット受付<br>9/1(月) 9:00から先着順                                                                                                                                                               |
| 13 | アキバ☆マルシェ①                                  | 藤沢市キッチンカー事業者連絡協議会や地元の農業事業者と協力したマルシェイベントです。藤沢市障がい者スポーツ連絡協議会が主催する「ふじさわバラスポーツフェスタ2025」同時開催。 | 11/23(日・祝)             | どなたでも参加できます                                                          | 秋葉台公園          | 無料                                  | 申込不要                                                                                                                                                                                                  |
| 14 | サイクルチャレンジ藤沢<br>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ださい。今乗っている自転車で一本橋やスラロームにも挑戦しよう！                           | 11/24(月祝)<br>※雨天中止     | 自転車に乗れる未就学児～中学3年生<br>※補助輪が取れていること                                    | 秋葉台公園<br>第2駐車場 | 800円                                | ウィラースクールジャパン藤沢<br>ホームページをご確認ください。<br>( <a href="http://wsj-fujisawa.pupu.jp">http://wsj-fujisawa.pupu.jp</a> )<br> |
| 15 | 新春！秋葉台公園プール元氣祭                             | 活力の源となる『元氣』を与えられるイベントを開催します。日頃の感謝を込めて、各種イベントや心肺蘇生法やAEDの体験なども実施します。                       | 1/11(日)<br>10:00-15:00 | どなたでも参加できます                                                          | 秋葉台公園          | 無料&50～100円(予定)<br>※現地でご確認ください       | 申込不要<br>実施日時に秋葉台公園へ                                                                                                                                                                                   |
| 16 | 湘南藤沢市民マラソン直前！<br>プレス工業陸上競技部<br>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！                                   | 1/12(月祝)               | 18歳以上の1km4～7分のペースで<br>3～5kmを続けて走れる方<br>定員30人                         | 秋葉台公園          | 1,000円                              | 12/6(土) 13:30から<br>電話先着順受付                                                                                                                                                                            |
| 17 | ノルディックウォーキング③                              | ノルディック専用ポールを利用して歩きます。ご夫婦やお友達を誘ってお気軽に申してください。おひとり様でのご参加も大歓迎です！                            | 1/15(木)                | 5～6km程度歩ける方<br>定員20人                                                 | 未定             | 1,000円<br>※ポールレンタル代含む<br>(現地現金支払のみ) | 電話もしくは<br>インターネット受付<br>12/1(月) 9:00から先着順                                                                                                                                                              |
| 18 | アキバ☆マルシェ②                                  | 藤沢市キッチンカー事業者連絡協議会や地元の農業事業者と協力したマルシェイベントです。                                               | 2/28(土)                | どなたでも参加できます                                                          | 秋葉台公園          | 無料                                  | 申込不要                                                                                                                                                                                                  |
|    | フリーマーケット                                   | フリーマーケット出店者募集！アキバ☆マルシェと一緒に盛り上げていただける方を募集します。                                             |                        | 一般ブース及び<br>販売業者ブース(最大8ブース)<br>合計40ブース。<br>1団体最大2ブースまで可<br>※飲食物の販売は不可 | 秋葉台公園          | フリマ出店料<br>一般：2,000円<br>販売業者：4,000円  | 2/7(土) 9:30から<br>代表者が来館にて先着順                                                                                                                                                                          |
| 19 | 秋葉台ベビースイムDay②                              | 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！             | 3/9(月)<br>9:30-12:00   | 6ヶ月～6歳の未就学児とその保護者<br>(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<br>実施日時に直接プールへ                                                                                                                                                                                   |
| 20 | プレス工業陸上競技部<br>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！                               | 3/21(土)<br>(調整中)       | 18歳以上の1km4～7分のペースで<br>3～5kmを続けて走れる方<br>定員30人                         | 秋葉台公園          | 1,000円                              | 2/14(土) 13:30から<br>電話先着順受付                                                                                                                                                                            |

## スポーツ大会・イベント等 開催予定

【石名坂温水プール】 ※日程は変更になる場合がございます。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             | 申込等                                    |
|----|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------|-------------|-----------------|----------------------------------------|
| 1  | 夏目前！<br>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。                           | 6/29（日）                | どなたでも参加できます                                          | 館内<br>プール   | 無料<br>（プール入場料別） | 申込不要<br>実施日時に直接プールへ                    |
| 2  | 夏休み！エンジョイ石名坂        | 夏休み限定の石名坂イベントです。<br>初めての仲間とプールだけでない様々なレクリエーションを通じてコミュニケーションを測り、夏休み最高の思い出を作しましょう！     | 8/19(火)                | 市内在住・在学の小学4年生～中学3年生                                  | 館内<br>プール   | 2,000円          | インターネット受付<br>申込期間 7/1～7/7<br>抽選 7/9（水） |
| 3  | ベビースイムDay<br>in 石名坂 | 初めてのプールは石名坂温水プールで！<br>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！ | 9/16(火)                | 6ヶ月～6歳の未就学児とその保護者<br>（保護者1人につき、お子様2人まで）              | 館内<br>プール   | プール入場料のみ        | 申込不要<br>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！近隣の方々やいつも施設をご利用頂いている皆様への日頃の感謝を込めて地域と協同した様々なイベントを開催いたします。                     | 12/14（日）               | どなたでも参加できます                                          | 施設入口前<br>館内 | 無料<br>（プール入場料別） | 申込不要<br>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       | 石名坂は年末30日まで営業いたします！<br>ご家族・ご友人お誘いあわせのうえ、泳ぎ納めは石名坂温水プールで！                              | 12/28(日), 29(月), 30(火) | 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<br>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。<br>ご希望に合わせて水泳指導や水中歩行のアドバイスをおこないます。お気軽にお越しください。                       | 2/15（日）                | 障害者手帳等の交付を受けている方<br>及び付き添い・介助にあたられる方<br>事業に興味・関心がある方 | プール         | 無料              | 申込不要<br>実施日時に直接プールへ                    |

# 泳力認定進級テスト

【泳力認定進級テスト】 ※日程は変更になる場合がございます。詳細については直接施設にお問い合わせください。八部公園プール0466-36-1607 石名坂温水プール0466-82-5131

| No | 事業名                        | 事業内容等                                                      | 実施日      | 対象者        | 会場       | 参加料  | 申込等                           |
|----|----------------------------|------------------------------------------------------------|----------|------------|----------|------|-------------------------------|
| 1  | 第36回 泳力認定進級テスト<br>八部公園プール  | 当財団独自の認定基準で泳法を認定いたします。自分の泳力・泳形がどのくらいのレベルであるのかチャレンジしてみましょう！ | 8/25(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<br>8/1(金)から先着順      |
| 2  | 第37回 泳力認定進級テスト<br>石名坂温水プール |                                                            | 12/23(火) | 高校生以下：100人 | 石名坂温水プール | 500円 | インターネット受付<br>12/1(月)から先着順     |
| 3  | 第38回 泳力認定進級テスト<br>石名坂温水プール |                                                            | 3/24(火)  | 高校生以下：120人 | 石名坂温水プール | 500円 | インターネット受付<br>2026/3/1(日)から先着順 |

一生懸命練習して、  
泳力認定進級テスト  
を受けてみよう！  
ドキドキの認定会場で  
練習の成果を発揮しよう！

## 泳力認定進級基準表

| 級   | 種目       | 距離   | 段               | 種目     | 距離   | タイム   |
|-----|----------|------|-----------------|--------|------|-------|
| 15級 | けのび      | -    | 1段              | クロール   | 50m  | 45秒   |
| 14級 | 面かぶりキック  | 7m   | 2段              | 背泳ぎ    | 50m  | 50秒   |
| 13級 | ビート板キック  | 25m  | 3段              | 平泳ぎ    | 50m  | 50秒   |
| 12級 | 面かぶりクロール | 10m  | 4段              | バタフライ  | 50m  | 45秒   |
| 11級 | 呼吸付きクロール | 15m  | 5段              | 個人メドレー | 100m | 1分45秒 |
| 10級 | クロール     | 25m  | 6段              | 個人メドレー | 100m | 1分35秒 |
| 9級  | 背泳ぎ      | 25m  | 7段              | 個人メドレー | 200m | 3分20秒 |
| 8級  | 平泳ぎ      | 25m  | 8段              | 個人メドレー | 200m | 3分10秒 |
| 7級  | バタフライ    | 25m  | 9段              | 個人メドレー | 400m | 6分15秒 |
| 6級  | クロール     | 50m  | 10段             | 個人メドレー | 400m | 6分00秒 |
| 5級  | 背泳ぎ      | 50m  | ※1級取得者のみ段位に挑戦可。 |        |      |       |
| 4級  | 平泳ぎ      | 50m  |                 |        |      |       |
| 3級  | バタフライ    | 50m  |                 |        |      |       |
| 2級  | 個人メドレー   | 100m |                 |        |      |       |
| 1級  | 個人メドレー   | 200m |                 |        |      |       |



## 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（バドミントン・ボッチャ・パラ卓球・ローリングバレーボール：無料）

☆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 | 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                | 火  | 9：00～11：00  |    | 8  | 22 |    | 13 | 27 |    | 10 | 24 |    | 8  | 22 |    |    | 26 |    | 9  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|         | ①② | 卓球                    |    | 19：00～21：00 | 1  | 8  | 15 | 22 |    | 13 | 20 | 27 | 3  | 10 | 17 | 24 | 1  | 15 |    | 29 | 5  | 19 | 26 | 2  | 9  | 16 | 30 |    |    |    |
|         | ③④ | ソフトテニス                |    |             |    | 8  |    | 22 |    | 13 |    | 27 |    | 10 |    | 24 |    |    |    |    |    | 26 |    | 9  |    |    |    |    |    |    |
|         | ①② | 卓球                    | 木  | 9：00～11：00  | 3  | 10 | 17 | 24 | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 | 5  | 12 | 19 | 26 | 3  | 10 | 17 |    | 31 | 7  |    | 28 | 4  | 11 | 18 | 25 |    |
|         | ③④ | バウンドテニス               |    | 13：00～15：00 | 3  |    | 17 |    |    | 1  |    | 15 |    |    | 5  |    | 19 |    |    | 3  |    | 17 |    | 7  |    | 21 |    | 4  |    | 18 |
|         | 全面 | バドミントン                |    | 19：00～21：00 | 3  |    | 17 |    |    | 1  |    | 15 |    |    | 5  |    | 19 |    |    | 3  |    | 17 |    |    |    | 21 |    | 4  |    | 18 |
|         | 全面 | パラバドミントン<br>ボッチャ・パラ卓球 | 土日 | 9：00～11：00  | 6  |    |    |    |    | 11 |    |    |    | 14 |    |    |    |    | 20 |    |    | 3  |    |    |    |    | 14 |    |    |    |
| 武道室     | 全面 | 太極拳                   | 火  | 15：00～17：00 |    | 8  | 22 |    | 13 | 27 |    | 10 | 24 |    | 8  | 22 |    |    |    | 26 |    | 9  |    |    |    |    |    |    |    |    |
|         | 床  | 剣道                    | 金  | 19：00～21：00 |    | 11 | 25 |    | 9  |    |    | 13 | 27 |    | 11 | 25 |    |    | 8  | 22 |    | 12 |    |    |    |    |    |    |    |    |
| サブアリーナ  | 全面 | バスケットボール              | 土  | 19：00～21：00 |    | 12 | 19 |    |    | 10 | 24 |    | 14 | 28 |    | 12 | 26 |    |    | 9  | 23 |    | 6  | 20 |    |    |    |    |    |    |
|         | 全面 | ローリングバレーボール           | 土日 | 9：00～11：00  | 6  |    |    |    |    | 11 |    |    |    |    |    | 20 |    |    | 3  |    |    |    | 7  |    |    |    |    |    |    |    |

| 施設名     | 場所 | 開催種目                  | 曜日 | 実施時間        | 10月 |    |    | 11月 |    |    | 12月 |    |    | 1月 |    |    | 2月 |    |    | 3月 |    |    |    |    |    |    |    |  |
|---------|----|-----------------------|----|-------------|-----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| メインアリーナ | 全面 | バドミントン                | 火  | 9：00～11：00  |     |    |    | 28  |    | 11 | 25  |    | 9  | 23 |    |    | 27 |    | 10 | 24 |    | 10 | 24 |    |    |    |    |  |
|         | ①② | 卓球                    |    | 19：00～21：00 | 7   |    | 21 | 28  | 4  | 11 | 18  | 25 | 2  | 9  | 16 | 23 |    | 20 | 27 | 3  | 10 | 17 | 24 | 3  | 10 | 17 | 24 |  |
|         | ③④ | ソフトテニス                |    |             |     |    | 28 |     | 11 |    | 25  |    | 9  |    | 23 |    |    | 27 |    | 10 |    | 24 |    | 10 |    | 24 |    |  |
|         | ①② | 卓球                    | 木  | 9：00～11：00  | 2   | 9  | 16 | 23  | 30 | 6  | 13  | 20 | 27 |    | 11 | 18 |    | 8  | 22 | 29 | 5  | 12 | 19 | 26 | 5  | 12 | 19 |  |
|         | ③④ | バウンドテニス               |    | 13：00～15：00 | 2   |    | 16 |     |    | 6  |     | 20 |    |    | 18 |    |    |    |    | 5  |    | 19 |    |    | 5  |    | 19 |  |
|         | 全面 | バドミントン                |    | 19：00～21：00 | 2   |    | 16 |     |    | 6  |     | 20 |    |    | 18 |    |    |    |    | 5  |    | 19 |    |    | 5  |    | 19 |  |
|         | 全面 | パラバドミントン<br>ボッチャ・パラ卓球 | 日  | 9：00～11：00  |     |    | 19 |     |    | 2  |     |    |    | 14 |    |    |    | 18 |    |    | 8  |    |    |    | 1  |    |    |  |
| 武道室     | 全面 | 太極拳                   | 火  | 15：00～17：00 |     |    |    | 28  |    | 11 | 25  |    | 9  | 23 |    |    | 27 |    | 10 | 24 |    | 10 | 24 |    |    |    |    |  |
|         | 床  | 剣道                    | 金  | 19：00～21：00 |     | 10 | 24 |     |    | 14 | 28  |    | 12 |    |    |    | 9  | 23 |    | 13 | 27 |    | 13 |    |    |    |    |  |
| サブアリーナ  | 全面 | バスケットボール              | 土  | 19：00～21：00 |     | 11 | 25 |     |    | 8  |     | 29 |    | 13 | 20 |    |    | 24 |    | 14 | 28 |    | 14 | 21 |    |    |    |  |
|         | 全面 | ローリングバレーボール           | 日  | 9：00～11：00  | 5   |    |    |     |    | 2  |     |    |    | 7  |    |    |    | 18 |    |    | 8  |    |    |    | 1  |    |    |  |

《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 | 実施時間        | 4月 |    |    |    | 5月 |    |    |    | 6月 |   |    |    | 7月 |  |   |    | 8月 |    |    |   | 9月 |    |    |  |   |    |    |    |
|-----|----|--------|----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|----|----|----|--|---|----|----|----|----|---|----|----|----|--|---|----|----|----|
| 弓道場 | 全面 | 弓道     | 火  | 9：30～12：30  | 1  | 8  | 15 | 22 |    | 13 | 20 | 27 |    | 3 | 10 | 17 | 24 |  | 1 | 8  | 15 | 22 | 29 | 5 |    | 19 | 26 |  | 2 | 9  | 16 | 30 |
|     | 全面 | アーチェリー | 日  | 13：30～16：30 |    | 13 |    |    |    | 11 |    |    |    |   | 8  |    |    |  |   | 13 |    |    |    |   | 10 |    |    |  |   | 14 |    |    |

| 施設名 | 場所 | 開催種目   | 曜日 | 実施時間        | 10月 |    |    | 11月 |   |    |    | 12月 |   |    |    | 1月 |   |    |    | 2月 |   |    |    | 3月 |   |    |    |    |    |
|-----|----|--------|----|-------------|-----|----|----|-----|---|----|----|-----|---|----|----|----|---|----|----|----|---|----|----|----|---|----|----|----|----|
| 弓道場 | 全面 | 弓道     | 火  | 9：30～12：30  | 7   |    | 21 | 28  | 4 | 11 | 18 | 25  | 2 | 9  | 16 | 23 | 6 |    | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |
|     | 全面 | アーチェリー | 日  | 13：30～16：30 |     | 12 |    |     | 2 |    |    |     |   | 14 |    |    |   | 11 |    |    |   | 8  |    |    |   | 8  |    |    |    |

## 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

☆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 | 実施時間        | 4月        | 5月         | 6月         | 7月         | 8月     | 9月         |
|-------|----|-------------------|----|-------------|-----------|------------|------------|------------|--------|------------|
| 第1体育室 | AB | 卓球（2/3面）          | 水  | 9：00～12：00  | 2 9 16 23 | 14 21 28   | 4 11 18 25 | 2 9 16 23  | 6 27   | 3 10 17 24 |
|       | A  | 卓球（1/3面）          |    | 19：00～21：00 | 2 9 16 23 | 7 14 21 28 | 4 11 18 25 | 2 9 16 23  | 6 27   | 3 10 17 24 |
|       | AB | 卓球（2/3面）          | 金  | 9：00～12：00  | 4 18 25   | 2 16 23    | 6 13 20 27 | 4 11 18 25 | 1 8    | 5 12 19    |
|       | C  | バドミントン（1/3面）第2・第4 |    | 10：00～12：00 | 25        | 23         | 13 27      | 11 25      | 8      | 12         |
|       | C  | ソフトテニス（1/3面）第1・第3 |    |             | 4 18      | 2 16       | 6 20       | 4 18       | 1      | 5 19       |
|       | A  | 卓球（1/3面）          |    | 19：00～21：00 | 4 18 25   | 2 16 23    | 6 13 20 27 | 4 11 18 25 | 1 8 22 | 5 12 19    |
|       | BC | バドミントン（2/3面）第2・第4 |    |             | 25        | 23         | 13 27      | 11 25      | 8 22   | 12         |
|       | BC | ソフトテニス（2/3面）第1・第3 |    |             | 4 18      | 2 16       | 6 20       | 4 18       | 1      | 5 19       |
| 第2体育室 |    | バスケットボール          |    | 19：00～21：00 | 4 18 25   | 2 16       | 6 13 20 27 | 4 11 18 25 | 1 8 22 | 5 12 19    |

| 施設名   | 場所 | 開催種目                | 曜日 | 実施時間        | 10月       | 11月        | 12月  | 1月         | 2月      | 3月      |
|-------|----|---------------------|----|-------------|-----------|------------|------|------------|---------|---------|
| 第1体育室 | AB | 卓球（2/3面）            | 水  | 9：00～12：00  | 1 8 15 22 | 5 12 19 26 | 3 10 | 7 14 21 28 | 4 18 25 | 4 11 18 |
|       | A  | 卓球（1/3面）            |    | 19：00～21：00 | 1 8 15 22 | 5 12 19 26 | 3 10 | 7 14 21 28 | 4 18 25 | 4 11 18 |
|       | AB | 卓球（2/3面）            | 金  | 9：00～12：00  | 17 24     | 7 14 21    | 5 12 | 9 16 23    | 6 20 27 | 6       |
|       | C  | ソフトテニス（1/3面）第1・第3   |    | 10：00～12：00 | 17        | 7 21       | 5    | 16         | 6 20    | 6       |
|       | C  | バドミントン（1/3面）第2・第4   |    |             | 24        | 14         | 12   | 9 23       | 27      |         |
|       | A  | 卓球（1/3面）            |    | 19：00～21：00 | 17 24     | 7 14 21    | 5 12 | 9 16 23    | 6 20 27 | 6       |
|       | BC | ソフトテニス（2/3面）第1・第3   |    |             | 17        | 7 21       |      |            |         |         |
|       | C  | ソフトテニス（1/3面）第1・第3   |    |             | 24        |            | 5    | 16         | 6 20    | 6       |
|       | BC | バドミントン（2/3面）第2・第4   |    |             |           |            | 12   | 9 23       | 27      |         |
|       | B  | バスケットボール（1/3面）第1・第3 |    |             | 24        |            | 5    | 16         | 6 20    | 6       |
| 第2体育室 |    | バスケットボール            |    | 19：00～21：00 | 17 24     | 7 14 21    |      |            |         |         |

《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 | 実施時間        | 4月   | 5月    | 6月    | 7月    | 8月   | 9月   |
|-----|----|--------------|----|-------------|------|-------|-------|-------|------|------|
| 弓道場 | 全面 | アーチェリー 第1・第3 | 土  | 13：30～16：30 | 5 19 | 3 17  | 7 21  | 5 19  | 2 16 | 6 20 |
|     | 全面 | 弓道 第2・第4     | 土  | 13：30～16：30 | 26   | 10 24 | 14 28 | 12 26 | 9 23 | 13   |

| 施設名 | 場所 | 開催種目         | 曜日 | 実施時間        | 10月   | 11月  | 12月  | 1月    | 2月    | 3月    |
|-----|----|--------------|----|-------------|-------|------|------|-------|-------|-------|
| 弓道場 | 全面 | アーチェリー 第1・第3 | 土  | 13：30～16：30 | 4 18  | 1 15 | 6 20 | 17    | 7 21  | 7 21  |
|     | 全面 | 弓道 第2・第4     | 土  | 13：30～16：30 | 11 25 | 8    | 13   | 10 24 | 14 28 | 14 28 |



# トレーニングルーム登録講座 日程表 (2025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 |    |    |    |

※4月28日(月)～5月1日(木)一部マシンの入替のため、臨時休室となります。

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

※4月28日(月)～5月1日(木)一部マシンの入替のため、臨時休室となります。

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

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

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

| 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 |    |

※13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 |    |    |    |

※年末年始の休館日  
12月31日(水)～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 |

※年末年始の休館日  
12月31日(水)～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 |

| 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】 9：30～10：15、19：15～20：00

【金曜日】 19：15～20：00

【土曜日】 19：15～20：00

【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 (2025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 |    |    |    |

※4月14日(月)～4月18日(金)施設保守点検のため休館。

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

※4日(日祝)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 |    |    |

※5日(土)～19日(土)(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 |    |

※13日(月祝)「SIまつり」開催および「スポーツの日無料開放」のため駐車場等大変混み合います。

※10月27日(月)～10月31日(金)施設保守点検のため休館。

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

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

※年末年始の休館日  
12月28日(日)～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 |

※年末年始の休館日  
12月28日(日)～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 |

| 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: 12人)
-  = 休館 (全館保守点検)

【月・金曜日】 11:15～12:00、19:15～20:00    【土・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 (2025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 |    |    |    |

※11日(金)12日(土)  
大相撲藤沢場所開催のため休室  
※22日(火)～24日(木)マシン入替えのため休室

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

※6日(火)  
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 |    |    |    |    |

※27日(土)  
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 |    |

※13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 |    |    |    |

※トイレ改修工事  
15日(月)～19日(金)、22日(月)～27日(土)  
※年末年始の休館日  
12月28日(日)～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 |

※年末年始の休館日  
12月28日(日)～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 |

| 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             |

【月曜日】 13:30～14:15  
【木曜日】 11:30～12:15  
【日曜日】 18:15～19:00

【水曜日】 11:30～12:15 ★水曜日第4週目は18:15～19:00  
【土曜日】 13:30～14:15

※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

# 秋葉台公園-サイクルオープンDay

| 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 | 20(日) | 18(日) | 22(日) |    |    | 21(日) | 19(日) | ★   |     |    | 15(日) | 15(日) |

★11月24日(月祝)は『サイクルチャレンジ藤沢in 秋葉台』の開催を予定しています、詳しくは広報等でご案内いたします。

【サイクルオープンDay注意事項】

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

補助輪外しや乗れて間もないお子様にオススメ



## サイクルオープンDay



### — 参加時の注意事項 —

サイクルオープンDAYは、広い駐車場を使った子ども達のための「自転車練習」事業です。  
一本橋やスラローム、周回コースなど、レベルに応じて高度な練習もおこなえます。  
ご希望により補助輪外しの指導も実施していますのでお気軽にお声がけください。

- 小学3年生以下の児童は保護者の同伴が必要です。
- ストライダーや子ども用自転車など貸出用(無料)がございますが、数量に限りがございますのでできるだけご自身の自転車をお持ちください。
- 安全のためヘルメット及びグローブ(軍手)は必ず着用をお願いします。
- 参加者及び保護者の責任のもと怪我等には十分にご注意ください
- 雨天時は中止となります。天候が不安定な場合には秋葉台文化体育館までお問合せください。  
公益財団法人藤沢市みらい創造財団のHPにも掲載いたします
- 駐車場は2時間まで無料となります。2時間を超えた場合は有料となります。



秋葉台運動施設事務所

自転車に乗れる幼児～小学生にオススメ

＼ 年に1度の交通安全教室 ＼

# 11/24(月祝)

# サイクル チャレンジ

藤沢in秋葉台

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するため、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。

※施設予約には事前に団体登録(藤沢市公共施設予約)が必要です。

