健康・体力づくりスポーツ教室開設予定

気軽に参加し
健康・体力づくりに役立て、スポーツを楽しみましょう！

参加申し込みは、市民総合体育館内 社会体育係へ（☎５－１１５７）

教室名	対象者	性別	定員	場所	時間	期間	曜日	内容	参加料
軟式テニス	18歳以上の方	男・女	30人	都留二中テニスコート	19：30～21：30	5月28日(火)～6月28日(金) 10回	火・金	初心者を対象とし、基本を中心にひとりひとりがゲームを楽しむことができる程度までを指導	1,100円
硬式テニス	〃	男・女	〃	〃	〃	6月下旬から10回	火・金	〃	1,100円
バドミントン	小学5年生から大人まで	男・女	〃	都留二中体育館	〃	5月16日(木)～7月18日(木) 10回	木	〃	1,000円
女性バドミントン	18歳以上の方	女	20人	市民総合体育館	10：00～12：00	10月下旬から10回	月・水	〃	1,000円
ジャズ体操	〃	男・女	30人	都留二中体育館	19：30～21：00	11月中旬から7回	水・金	基本の動きから一連の動きについて学び、美容と健康を兼ね、楽しくジャズの曲を踊れるように指導	700円
子供水泳(A)	泳げない小学生	男・女	〃	市民プール	17：00～19：00	6月下旬から7回	月～金	泳げない子供がある程度まで泳げるようになることを目標に行う	700円
子供水泳(B)	〃	男・女	〃	〃	10：00～12：00	7月下旬から7回	月～金	〃	700円
大人水泳	泳げない18歳以上の方	男・女	〃	〃	19：00～21：00	8月下旬から7回	月水金	泳ぐことの苦手な大人の方が体力づくりを兼ね20m程度泳げるようになることを目標に行う	700円
グランドゴルフ	30歳以上の方	男・女	各20人	東桂中 都留一中 都留二中グランド	19：30～21：30	7月下旬から各2回	月 水	グランドゴルフのルールを学び、ゲームを楽しみながら健康づくりに役立つことを目標に行う	無料

※各教室とも５月２日より受け付けますが、定員になり次第締切らせていただきます。

毎月第2日曜日は「県民スポーツの日」です

自分に合った運動をし、家族・近隣・地域と
スポーツの輪を広げましょう!!