

| 教室名  | 対象                | 期間 | 曜日           | 時間 | 回数                | 会場 |                |
|------|-------------------|----|--------------|----|-------------------|----|----------------|
| 器械体操 | 市内在住または在学の小学1、2年生 | ①  | 4/9 ~ 6/25   | 木  | 16 : 00 ~ 16 : 50 | 10 | アリーナ<br>(1/2面) |
|      |                   | ②  | 7/2 ~ 9/17   | 木  | 16 : 00 ~ 16 : 50 | 10 |                |
|      |                   | ③  | 10/1 ~ 12/24 | 木  | 16 : 00 ~ 16 : 50 | 13 |                |
|      |                   | ④  | 1/7 ~ 3/18   | 木  | 16 : 00 ~ 16 : 50 | 10 |                |
| 器械体操 | 市内在住または在学の小学3-6年生 | ①  | 4/9 ~ 6/25   | 木  | 16 : 55 ~ 17 : 45 | 10 | アリーナ<br>(1/2面) |
|      |                   | ②  | 7/2 ~ 9/17   | 木  | 16 : 55 ~ 17 : 45 | 10 |                |
|      |                   | ③  | 10/1 ~ 12/24 | 木  | 16 : 55 ~ 17 : 45 | 13 |                |
|      |                   | ④  | 1/7 ~ 3/18   | 木  | 16 : 55 ~ 17 : 45 | 10 |                |

☆成人向け

|                       |                             |   |              |   |                   |    |                |
|-----------------------|-----------------------------|---|--------------|---|-------------------|----|----------------|
| リラックス<br>ヨガ           | 市内在住、在勤、在学<br>いずれかの18歳以上の方。 | ① | 4/7 ~ 6/23   | 火 | 9 : 30 ~ 10 : 30  | 11 | 多目的室           |
|                       |                             | ② | 7/7 ~ 9/29   | 火 | 9 : 30 ~ 10 : 30  | 10 |                |
|                       |                             | ③ | 10/6 ~ 12/22 | 火 | 9 : 30 ~ 10 : 30  | 11 |                |
|                       |                             | ④ | 1/5 ~ 3/30   | 火 | 9 : 30 ~ 10 : 30  | 12 |                |
| パワーヨガ                 | 市内在住、在勤、在学<br>いずれかの18歳以上の方。 | ① | 4/7 ~ 6/23   | 火 | 10 : 45 ~ 11 : 45 | 11 | 多目的室           |
|                       |                             | ② | 7/7 ~ 9/29   | 火 | 10 : 45 ~ 11 : 45 | 10 |                |
|                       |                             | ③ | 10/6 ~ 12/22 | 火 | 10 : 45 ~ 11 : 45 | 11 |                |
|                       |                             | ④ | 1/5 ~ 3/30   | 火 | 10 : 45 ~ 11 : 45 | 12 |                |
| 初心者<br>太極拳            | 市内在住、在勤、在学<br>いずれかの18歳以上の方。 | ① | 4/7 ~ 6/23   | 火 | 9 : 30 ~ 10 : 30  | 11 | 会議室            |
|                       |                             | ② | 7/7 ~ 9/29   | 火 | 9 : 30 ~ 10 : 30  | 10 |                |
|                       |                             | ③ | 10/6 ~ 12/22 | 火 | 9 : 30 ~ 10 : 30  | 11 |                |
|                       |                             | ④ | 1/5 ~ 3/30   | 火 | 9 : 30 ~ 10 : 30  | 12 |                |
| バレ<br>ボール<br>大人       | 市内在住、在勤、在学い<br>ずれかの中学生から大人  | ① | 4/1 ~ 6/24   | 水 | 19 : 30 ~ 20 : 45 | 11 | アリーナ<br>(1/2面) |
|                       |                             | ② | 7/1 ~ 9/30   | 水 | 19 : 30 ~ 20 : 45 | 12 |                |
|                       |                             | ③ | 10/7 ~ 12/23 | 水 | 19 : 30 ~ 20 : 45 | 12 |                |
|                       |                             | ④ | 1/6 ~ 3/31   | 水 | 19 : 30 ~ 20 : 45 | 12 |                |
| ピラティス                 | 市内在住、在勤、在学<br>いずれかの18歳以上の方。 | ① | 4/1 ~ 6/24   | 水 | 10 : 15 ~ 11 : 15 | 12 | 多目的室           |
|                       |                             | ② | 7/1 ~ 9/30   | 水 | 10 : 15 ~ 11 : 15 | 13 |                |
|                       |                             | ③ | 10/7 ~ 12/23 | 水 | 10 : 15 ~ 11 : 15 | 12 |                |
|                       |                             | ④ | 1/6 ~ 3/31   | 水 | 10 : 15 ~ 11 : 15 | 12 |                |
| 脳トレ・<br>筋トレ体操         | 市内在住、在勤<br>いずれかの40歳以上の方。    | ① | 4/8 ~ 6/24   | 水 | 10 : 30 ~ 11 : 30 | 11 | 会議室            |
|                       |                             | ② | 7/1 ~ 9/30   | 水 | 10 : 30 ~ 11 : 30 | 12 |                |
|                       |                             | ③ | 10/7 ~ 12/23 | 水 | 10 : 30 ~ 11 : 30 | 12 |                |
|                       |                             | ④ | 1/6 ~ 3/31   | 水 | 10 : 30 ~ 11 : 30 | 12 |                |
| 美姿勢<br>ピラティス          | 市内在住、在勤、在学<br>いずれかの18歳以上の方。 | ① | 4/8 ~ 6/17   | 水 | 10 : 30 ~ 11 : 30 | 10 | 会議室            |
|                       |                             | ② | 7/1 ~ 9/30   | 水 | 10 : 30 ~ 11 : 30 | 12 |                |
|                       |                             | ③ | 10/7 ~ 12/23 | 水 | 10 : 30 ~ 11 : 30 | 12 |                |
|                       |                             | ④ | 1/6 ~ 3/31   | 水 | 10 : 30 ~ 11 : 30 | 12 |                |
| 楽しむ<br>フラダンス          | 市内在住、在勤、在学<br>いずれかの18歳以上の方。 | ① | 4/2 ~ 6/18   | 木 | 13 : 50 ~ 14 : 40 | 9  | 多目的室           |
|                       |                             | ② | 7/2 ~ 9/17   | 木 | 13 : 50 ~ 14 : 40 | 11 |                |
|                       |                             | ③ | 10/1 ~ 12/24 | 木 | 13 : 50 ~ 14 : 40 | 13 |                |
|                       |                             | ④ | 1/7 ~ 3/18   | 木 | 13 : 50 ~ 14 : 40 | 10 |                |
| 朝ピラティス                | 市内在住、在勤、在学<br>いずれかの18歳以上の方。 | ① | 4/3 ~ 6/26   | 金 | 9 : 00 ~ 10 : 00  | 10 | 会議室            |
|                       |                             | ② | 7/3 ~ 9/25   | 金 | 9 : 00 ~ 10 : 00  | 12 |                |
|                       |                             | ③ | 10/2 ~ 12/25 | 金 | 9 : 00 ~ 10 : 00  | 11 |                |
|                       |                             | ④ | 1/8 ~ 3/26   | 金 | 9 : 00 ~ 10 : 00  | 11 |                |
| 大人の<br>HIPHOP         | 市内在住、在勤、在学<br>いずれかの18歳以上の方。 | ① | 4/10 ~ 6/19  | 金 | 12 : 30 ~ 13 : 30 | 10 | 多目的室           |
|                       |                             | ② | 9/4 ~ 11/27  | 金 | 12 : 30 ~ 13 : 30 | 13 |                |
|                       |                             | ③ | 1/8 ~ 3/26   | 金 | 12 : 30 ~ 13 : 30 | 11 |                |
| 脳トレ・<br>リフレッシュ<br>ダンス | 市内在住、在勤<br>いずれかの40歳以上の方。    | ① | 4/3 ~ 6/26   | 金 | 10 : 20 ~ 11 : 20 | 11 | 会議室            |
|                       |                             | ② | 7/3 ~ 9/25   | 金 | 10 : 20 ~ 11 : 20 | 11 |                |
|                       |                             | ③ | 10/2 ~ 12/25 | 金 | 10 : 20 ~ 11 : 20 | 11 |                |
|                       |                             | ④ | 1/8 ~ 3/26   | 金 | 10 : 20 ~ 11 : 20 | 11 |                |

☆障がい者向け

|            |  |   |            |   |                   |   |      |
|------------|--|---|------------|---|-------------------|---|------|
| 障がい者<br>卓球 | 市内在住、在勤、在学いずれかの<br>18歳以上で、体育館まで通える<br>障がいのある方。 | ① | 9/5 ~ 10/3 | 土 | 13 : 00 ~ 14 : 30 | 5 | 多目的室 |
|------------|--|---|------------|---|-------------------|---|------|

☆競技スポーツ（スポーツ協会加盟団体共催）

|                |                             |   |               |   |                   |    |                |
|----------------|-----------------------------|---|---------------|---|-------------------|----|----------------|
| バドミントン<br>個人指導 | 市内在住、在勤、在学<br>いずれかの18歳以上の方。 | ① | 4/13 ~ 6/22   | 月 | 18 : 00 ~ 20 : 45 | 6  | アリーナ<br>(1/2面) |
|                |                             | ② | 7/13 ~ 9/28   | 月 | 18 : 00 ~ 20 : 45 | 6  |                |
|                |                             | ③ | 10/26 ~ 12/14 | 月 | 18 : 00 ~ 20 : 45 | 4  |                |
|                |                             | ④ | 1/25 ~ 3/29   | 月 | 18 : 00 ~ 20 : 45 | 6  |                |
| 初心者<br>バドミントン  | 市内在住、在勤、在学<br>いずれかの18歳以上の方。 | ① | 9/3 ~ 11/12   | 木 | 12 : 30 ~ 14 : 30 | 10 | アリーナ<br>(1/2面) |
| 初心者卓球          | 市内在住、在勤、在学<br>いずれかの18歳以上の方。 | ① | 5/1 ~ 7/31    | 金 | 18 : 45 ~ 20 : 30 | 12 | アリーナ<br>(1/2面) |