

◆単発参加で気軽にからだを動かそう!!

和泉市温水プールでは様々なフィットネスプログラムをご用意しております。
 下記の有料プログラムは一時利用や会員登録関係なしに1回単発でもご参加OK!
 空いた時間を利用して気軽に参加してみませんか??
 1回500円(税込み)

ご予約不可。定員40名。

教室名	曜日	時間	内容
太極拳	月曜日	12:50~13:50(60分)	ゆったりとした動きで帰血の流れをよくし、心と身体を芯から癒します。
ヨガ	月曜日	19:00~20:00(60分)	呼吸とともに体の調和を整え、自然治癒力を高めていきます。
	木曜日	13:15~14:15(60分)	
	土曜日	11:00~12:00(60分)	
フィットネスヨガ	火曜日	19:10~20:10(60分)	リラックスとひきしめを組み合わせ、理想的なプロポーションを目指します。

☆通常のスタジオプログラムも週35本開催中!

ジムでは会員登録いただいた方にはトレーニングメニューを作成してしっかりサポートさせていただいております。
 自己流で効果がでない…何をして良いかわからない…というあなた!ぜひご相談ください!!

◆ジュニアスクール案内 各レッスン受講者募集中!!

【スポーツ塾】

年中・年長クラス	16:00~17:00	定員15名	跳び箱、マット、鉄棒など学校体育の種目を中心に遊びやゲームの中で基礎体力づくりを! 持ち物:運動できる服装、タオル ※シューズは不要です。
小1~小3クラス	17:10~18:10	定員15名	
毎週(月)(金)			

月4回 4,320円/月(税込み)
 ※体験無料(お1人さま1回限り)

【チアダンス】

幼児(年中・年長)	毎週(木)	16:30~17:30	定員20名	周りを笑顔と元気で勇気づけ、応援するチアリーダー。チームワークを学び、思いやりや協調性も学びます。 持ち物:運動できる服装、室内用シューズ、タオル
低学年(小1~小3)	毎週(木)	17:35~18:35	定員20名	
高学年(小4~小6)	毎週(木)	18:45~19:45	定員20名	

毎週(木) ※祝日・休館日を除く
 1回あたり 1,080円 ※月謝制です。
 ※体験無料(お1人さま1回限り)

【キッズダンス】

年長~小3	17:00~18:00	定員20名	中学校でも必須科目とされているダンス。踊る楽しさを学びませんか?? 持ち物:運動できる服装、室内用シューズ、タオル
小4~中3	18:05~19:05	定員20名	
年長~小3	17:00~18:00	定員20名	

小4~中3 18:05~19:05 定員20名
 毎週(火)(土) ※祝日・休館日を除く
 1回あたり 1,080円 ※月謝制です。
 ※体験無料(お1人さま1回限り)

いずみしりつ
和泉市立
 たいいくかん
体育館だより

へいせい はっごう
 平成27年9月1日発行
 きょういく いしんかい
 和泉市教育委員会
 しょうがいがくしゅうぶ しんごうか
 生涯学習部スポーツ振興課

No.16

しのだやま たいかい
第63回信太山クロスカントリー大会
 おおさか いずみ さんかしゃぼしゅう
in大阪和泉の参加者募集!



たい しょうけんごうかんそうひと
■対象：健康で完走できる人
 しかくしやうしゃくるまいすさんか
 ※視覚障がい者、車椅子での参加は
 かんけいじゆうさんかぶか
 コースの関係上参加不可

にち じ
■日 時：平成 28年1月10日(日)
 午前10時30分開会(雨天決行)

ば しょうりくじやうじえいたいしのだやまえんしゅうじやう
■場 所：陸上自衛隊信太山演習場

しゅ ちく
■種 目：3km……小学生の部男女別、中学生の部男女別、
 いっぱんのそさいいじゆう
 一般の部(中学生を除く15歳以上)男女別、ファンラン



5km……一般の部(中学生を除く15歳以上)男女別
 10km…一般の部(中学生を除く15歳以上)男女別
 ウルトラクロスカントリー 20km……一般の部(20歳以上)男女別

ひ しよう
■費 用：3~10km……小・中学生1,000円・一般2,000円・ファンラン3,000円
 20km……4,000円

もうしこみきかん
■申込期間：9月1日(火)~10月21日(水)午後9時まで
 こじん しょうごうかかくだいいくしせつそなつ もうしこみしやてんぶせんようゆうびんぶりかえようし
 〈個人〉申込：スポーツ振興課、各体育施設に備え付けの申込書添付の専用郵便振替用紙による
 郵便振替または専用サイト(JTBスポーツステーション<https://jtbssports.jp/>)。
 だんたい ばあい がっさんさんかりやう
 〈団体〉申込：団体(5人以上)の場合は、合算した参加料を申込書添付の専用郵便振替用紙で
 しほらだんたいもうしこみしやしひつようしこう
 支払い、団体申込書(市HPよりダウンロード可)に必要事項を記入捺印のうえ、
 スポーツ振興課まで。(18歳未満の参加者の場合は必ず団体代表者の方が
 ほごしゃどういしょと
 保護者の同意書を取りまとめてください。)

お問合せ：スポーツ振興課99-8162

スポーツフェスティバル



第3回 IZUMIキッズスポーツフェスティバルを開催

- 対象: 子どものスポーツに関する演舞や宣伝をされる方(団体)
- 日時: 平成27年11月15日(日)午前10時～15時(雨天中止)
- 会場: 和泉市立市民球場、和泉市立市民体育館ほか
- 内容: 舞台発表、各種スポーツ教室、スタンプラリー等

〈舞台発表者募集〉

■発表時間: 約15分

■申込期限: 9月30日(水) ※詳細は、市ホームページをご覧ください。

お問合せ: スポーツ振興課 99-8162



和泉市立市民体育館 和泉市府中町4-20-3 でんわ 45-0525

★ キッズスポーツ教室受講生募集 ★

幼児(年長)と保護者、小学生1・2年生を対象とした教室を開催しております、運動の基本をいろいろな用具を使い、さまざまな動きをまじえながら指導いたします。みなさまの参加をお待ちしております。

◎親子ふれあいスポーツ教室

- 開催日 9月2日から12月16日の水曜日(休館日を除く)11回
- 開催時間 午後4時10分から午後5時00分
- 対象者 幼児(年長)と保護者
- 受講料 5,500円[子ども1人増3,300円追加](保険料含む)

◎キッズトータルスポーツ教室

- 開催日 9月2日から12月16日の水曜日(休館日を除く)11回
- 開催時間 午後5時20分から午後6時30分
- 対象者 小学1年から2年生
- 受講料 3,300円(保険料含む)

Baby&Kids教室

- 開催日 9月17日(木曜日)
- 開催時間 キッズクラス 午前9時30分から午前10時15分
ベビークラス 午前10時30分から午前11時15分
- 対象者 キッズクラス 1歳7ヶ月から2歳6ヶ月の幼児と保護者
ベビークラス 生後4ヶ月から1歳6ヶ月の赤ちゃんと保護者
- 参加費 1回500円(保険料含む)

*親子で楽しく英語に触れてみませんか!? 小さい頃から英語に触れて耳をならすのはとても良いことです。
*保育士による、3分工作(キッズクラスのみ)、リズム体操、ふれあい遊びタイムもあります。
*いかがでしょうか?この機会に一度、体験を!

光明池地区体育施設 コミュニティ体育館・光明池球場・光明池緑地運動場

◆ミズノスポーツスクール好評募集中! 詳しくは各施設にお問合せください。

■コミュニティ体育館〈57-0100〉

教室名	対象	定員	曜日	時間	受講料	内容
エヴェッサバスケットボールスクール	小4～6年生	30	月	17:00～18:20	6,680円	『大阪エヴェッサ』のハイレベルな技術を楽しく指導します。
チアダンス	A:年長～2年 B:3年～6年	20 20	火	17:00～18:00 18:05～19:05	4,320円	思いやりを大切に向上心を持って努力する事などを学べます。
卓球	ジュニア	20	水	17:00～18:30	3,240円	ラケットの握り方から、試合を想定した練習まで細かく学べます。
ミズノフットサル	小1～6年生	20	木	17:15～18:45	4,920円	ボールをける楽しさを一緒に経験しませんか?
キッズダンス	A:年長～2年 B:3年～6年	10 10	木	17:30～18:30 18:35～19:35	4,320円	みんなで一緒に楽しみながら、リズム感を身につけましょう。
LaLaLa Fit	60歳以上	10	火	9:30～11:00	4,320円	日常生活に必要な筋肉を使ったエクササイズでいつまでも元気!

■光明池球場〈55-3130〉

ミズノテニススクール

コース	定員	時間・曜日	月謝	内容
ジュニア(基礎コース)	10	16:00～16:55(土)	4,000円	ラケットの握り方からフォーム作りまで、テニスの楽しさを学びます。
		17:00～17:55(木)		
		17:00～17:55(土)		
ジュニア(レベルアップ)	8	18:00～19:20(木)	7,400円	試合を想定した練習など、レベルアップに細かく対応した指導をします。
		9:30～10:50(土)		
一般(初級)	8	11:00～12:20(土)	7,400円	ラケットの握り方からフォーム作りまで、テニスの楽しさを学びます。
		18:00～19:20(土)		
一般(レベルアップ)	8	19:30～20:50(木)	7,400円	試合を想定した練習など、レベルアップに細かく対応した指導をします。
		19:30～20:50(土)		
		12:30～13:50(土)		
シニア(60歳以上)	10	14:00～15:20(土)	4,000円	テニスでいつまでも元気で若々しく!

ナイターテニススクール

コース	定員	時間・曜日	月謝	内容
小学生(初心者コース)	8	18:00～19:20(月)	6,160円	ラケットの握り方からフォーム作りまで、テニスの楽しさを学びます。
		18:00～19:20(火)		
一般(初級)	8	19:30～20:50(月)	7,400円	ラケットの握り方からフォーム作りまで、テニスの楽しさを学びます。
		19:30～20:50(火)		
一般(レベルアップ)	8	19:30～20:50(水)	7,400円	試合を想定した練習など、レベルアップに細かく対応した指導をします。

■光明池緑地運動場〈5運動場6-62400〉

テニススクール

コース	定員	時間・曜日	月謝	内容
小学生	10	15:40～17:00(月)	月謝制 1回あたり 1,230円	基本的な打球動作の習得から、ベースラインラリーの習得までしっかり指導します。
	10	15:40～17:00(水)		
初中級	10	9:30～10:50(月)		
	10	9:30～10:50(水)		
中上級	10	11:00～12:20(火)	実戦を想定したパターンを練習します。	