

◆忙しくなる時期も単発参加でからだを動かそう!!

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35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	10:00~11:00(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。

◆スクール案内
 各レッスン受講者募集中!!

随時無料体験実施中です!!

ミズノ・スポーツ塾

年中・年長クラス 毎週(月)(金) 16:00~17:00 定員15名
 小1~小3クラス 毎週(月)(金) 17:10~18:10 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

チアダンス

幼児(年中・年長) 毎週(木) 16:30~17:30 定員20名
 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

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

ダンス

年長~小3 毎週(火)(土) 17:00~18:00 定員20名
 小4~中3 毎週(火)(土) 18:05~19:05 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

いずみしりつ
和泉市立
 たいいくかん
体育館だより



ワナゲで広げよう
市民の輪
ワナゲ大会
参加者募集!!



★お一人でも、ご家族でも、グループでも参加大歓迎です!

【大会日時】平成28年2月28日(日)
 受付8:30~ 開会9:00 終了12:00(予定)

【場所】桃山学院大学 サブアリーナ

【参加費】無料

【対象者】小学生以上(保護者同伴なら幼児も可)

【服装】運動のできる服、体育館シューズ

【詳細および申込方法】広報いずみ1月号に掲載予定

【連絡先】和泉市教育委員会スポーツ振興課
 99-8162(直通)

たくさんの方のご参加をお待ちしています!



★ 平成27年度 第3期スポーツ教室生 募集 ★

■対象：市内在住または在勤(学)の人 ■開講期間：28年1月8日(金)～3月24日(木)
 ■受付期間：12月2日(水)9:00より定員に達するまで
 (先着順で定員になりしだい締切ります。ただし、募集開始時に定員を超えている場合はその場で抽選します)
 ■申込方法：申込はご本人が身分証明書(免許証等住所等のわかるもの)を持参し、備えつけの申込用紙に記入のうえ受講料を添えてお申込ください。
 ※中学生以下の夜間開催教室への参加は、保護者の承諾と毎回の送迎が必要です。
 ※同一種目の重複申込みはできません。

◎小学生・中学生の教室

教室名	対象	募集人員	曜日	時間	受講料 ※材料費含む			回数
					一般	高校・大学	小・中学生	
こども体操A	小学1年～3年生	4	月	16:10～17:15	—	—	900円	全9回
こども体操B		5	月	17:15～18:20	—	—	900円	全9回
キッズダンス	小学4年～6年生	9	月	15:30～16:40	—	—	4,500円	全9回
キッズトータルスポーツ	小学1・2年生	8	水	17:20～18:30	—	—	2,400円	全8回
こども空手道	小・中学生	17	木	17:00～19:00	—	—	1,000円	全10回
こども剣道		12	日	13:00～15:00	—	—	1,000円	全10回
バドミントンC	中学生以上	19	火	19:00～21:00	4,050円	2,450円	1,650円	全11回
やさしい太極拳		28	金	19:00～21:00	3,200円	1,700円	1,000円	全10回
卓球B		★	日	9:00～11:00	3,300円	1,800円	1,100円	全10回
卓球C		13	木	19:00～21:00	3,300円	1,800円	1,100円	全10回

◎高校生以上の教室

教室名	対象	募集人員	曜日	時間	受講料 ※材料費含む			回数
					一般	高校・大学	小・中学生	
フレッシュ体操A	高校生以上の女性	21	月	10:00～12:00	2,900円	1,600円	—	全9回
フレッシュ体操B		20	金	13:00～15:00	3,500円	1,900円	—	全11回
バドミントンA	高校生以上	10	火	10:00～12:00	4,050円	2,450円	—	全11回
バドミントンB		4	木	10:00～12:00	3,700円	2,200円	—	全10回
卓球A		★	木	9:30～11:30	3,300円	1,800円	—	全10回
エアロビクス		20	月	14:00～15:15	2,990円	1,690円	—	全9回
いきいき体操A	50歳以上	★	金	9:15～10:30	3,610円	—	—	全11回
いきいき体操B		★	金	10:45～12:00	3,610円	—	—	全11回
いきいき体操C		★	木	11:45～13:00	3,300円	—	—	全10回
親子健康体操	平成21年4月2日～平成24年4月1日生まれの幼児と保護者	16組	月	15:00～16:05	2,900円	—	こども1人増900円	全9回
はじめてヨガ	高校生以上	★	月	9:10～10:20	4,000円		—	全8回
アロマリラックスヨガA		2	月	10:30～11:50	4,500円		—	全9回
ベーシックヨガA		2	月	13:00～14:20	4,500円		—	全9回
ベーシックヨガB		★	水	9:30～10:50	4,000円		—	全8回
アロマリラックスヨガB		1	水	11:00～12:20	4,000円		—	全8回
女性硬式テニス		高校生以上の女性	8	水	10:00～12:00	4,800円		—

募集人数は平成27年11月5日現在の人数です。
 ★印の教室に空きが出れば募集を行いますので12月1日以降体育館にお問合せください。

★ 平成27年度 第3期スポーツ教室生 募集 ★

■対象：市内在住または在勤(学)の人 ■開講期間：28年1月8日(金)～3月22日(火)
 ■受付期間：12月10日(木)9:00より定員に達するまで
 (先着順で定員になりしだい締切ります。ただし、募集開始時に定員を超えている場合はその場で抽選します)
 ■申込方法：申込はご本人が身分証明書(免許証等住所等のわかるもの)を持参し、備えつけの申込用紙に記入のうえ受講料を添えてお申込ください。
 ※中学生以下の夜間開催教室への参加は、保護者の承諾と毎回の送迎が必要です。
 ※同一種目の重複申込みはできません。

◎小学生・中学生の教室

教室名	対象	募集人員	曜日	時間	受講料 ※材料費含む			回数
					一般	高校・大学	小・中学生	
こども剣道	小・中学生	11	月	17:00～19:00	—	—	1,100円	全9回
こども体操	小学1年～3年生	★	火	16:00～17:00	—	—	1,200円	全10回
バドミントンB	中学生以上	★	金	19:00～21:00	4,700円	2,700円	1,700円	全10回
一般太極拳		11	土	13:00～14:30	4,200円	2,200円	1,200円	全10回
ヨガD		7	金	19:00～20:00	4,200円	2,200円	1,200円	全10回
チアダンスA	年長～2年生	13	火	17:00～18:00	—	—	4,320/月	月4回
チアダンスB	小学3年～6年生	10	火	18:05～19:05	—	—	4,320/月	月4回
キッズダンスA	年長～2年生	9	木	17:30～18:30	—	—	4,320/月	月4回
キッズダンスB	小学3年～6年生	3	木	18:35～19:35	—	—	4,320/月	月4回
エヴェッサバスケ	小学1年～6年生	26	月	17:00～18:20	—	—	6,680/月	月4回
フットサル	小学1年～6年生	11	木	17:15～18:45	—	—	4,920/月	月4回
卓球B	小学1年～6年生	14	水	17:00～18:30	—	—	3,390/月	月3回

◎高校生以上の教室

教室名	対象	募集人員	曜日	時間	受講料 ※材料費含む			回数
					一般	高校・大学	小・中学生	
バドミントンA	一般	25	月	9:00～11:00	4,250円	—	—	全9回
エアロビクス		21	火	10:00～11:00	4,300円	—	—	全10回
フレッシュ体操		19	火	13:00～14:45	4,200円	—	—	全10回
バレーボール		★	金	13:00～15:00	4,200円	—	—	全10回
卓球D		9	土	9:00～11:00	3,070円	—	—	全7回
ヨガA	大学生以上	1	水	10:00～11:00	3,400円	1,800円	—	全8回
ヨガB		2	水	11:00～12:00	3,400円	1,800円	—	全8回
ヨガC		★	金	10:00～11:00	4,200円	2,200円	—	全10回
いきいき体操A	50歳以上	4	月	13:15～14:30	3,890円	—	—	全9回
いきいき体操B		★	木	9:30～10:45	4,300円	—	—	全10回
親子健康体操	平成21年4月2日～平成24年4月1日生まれの幼児と保護者	3	火	14:50～15:50	4,200円	—	こども1人増1,200円	全10回
卓球A	一般初級	10	水	15:00～16:30	3,390/月	—	—	月3回
卓球C	一般初・中級	11	水	19:00～20:30	3,390/月	—	—	月3回
卓球E	中級・上級	4	金	10:00～12:00	8,840/月	—	—	月4回
La La La Fit	60歳以上	8	火	9:30～10:30	4,320/月	—	—	月4回

募集人数は平成27年11月5日現在の人数です。
 ★印の教室に空きが出れば募集を行いますので12月1日以降体育館にお問合せください。