

令和8年度 後期スポーツ教室受講生の募集

スポーツ教室は、初心者でも安心して参加できる教室です。運動能力や体力の向上、また、スポーツや運動を通した仲間づくり等を目的に開催いたします。経験豊かな指導者が親切丁寧に指導いたしますので、ぜひご参加ください。

●対 象 者 町内在住者

●申込方法 ・申込書を創継町民体育館にご提出ください。
(申込書は町ホームページからダウンロードするか体育館でお受け取り下さい。)
・応募多数の場合は、抽選により受講者を決定します。受講の可否は町ホームページに掲載するとともに、受講者に書面で通知します。
受講料は受講決定通知がお手元に届いた後にお支払いください。

●受 講 料(保険料含む)

ピラティス教室(夜)以外	3,000円
ピラティス教室(夜)	1,500円

●申込期間 令和8年9月2日(水)～9月13日(日)
定員に満たない場合は、10月中に限り先着順で途中入講を受け付けます。

●注意事項 ・テニス教室は、出席率が7割以上の方に修了証を授与します。
(他教室には修了証はありません)
・参加者の都合による不参加の場合は受講料を返還しません。
・申込者が少ない教室は開催を取りやめる場合があります。
・町行事、各種大会等により開催日を変更する場合があります。
・数日しか参加できない方は申込をお控えください。

後期教室

教室名	内 容	対 象	定員	回数	曜日	時 間	開設日
器械体操Ⅰ	とび箱、マット運動等の基本運動 (ⅠとⅡの内容は同じ)	小学生 (1～3年生)	各 25 名	各 10 回	土	9:00～10:10	9月26日 10月3日・17日・24日・31日 11月7日・21日 12月12日・19日・26日
器械体操Ⅱ						10:30～11:40	
ピラティス	骨格の歪みを正しながら姿勢改善を目的としたエクササイズ	一 般	12 名	各 10 回	火	9:30～10:15	9月29日 10月6日・27日 11月10日 12月1日・8日・22日 1月5日・26日 2月2日
かんたん エアロ ビクス	音楽に合わせた初心者でもできる簡単な動きの有酸素運動		10 名			10:30～11:15	
テニス	硬式テニスの基礎技術からゲーム	一 般	20 名	10 回	土	10:00～11:30	【会場】 丸尾建築総合公園テニスコート ABCコート 10月3日・17日・24日 11月7日・14日・21日・28日 12月12日・19日・26日
ヨガ	呼吸や瞑想、ポーズを組み合わせ、心身の安定を図るエクササイズ。	一 般	10 名	10 回	金	9:15～10:00	10月9日・16日・23日・30日 11月6日・13日・20日・27日 12月4日・11日
ピラティス (夜)	骨格の歪みを正しながら姿勢改善を目的としたエクササイズ	一 般	12 名	5 回	火	19:45～20:30	10月20日・11月10日 12月8日・1月19日 2月9日

※どの教室も受講者の性別は問いません。