

浦安市総合体育館・屋内水泳プール

# To Be Network 情報

平成31年4月

## 浦安市総合体育館スポーツプログラム

◎4月1日(月)募集開始コース

《Eメールもしくははがきにて申込・応募多数の場合は抽選・1人1通》

### ☆ベーシックピラティス春

日時 5月10日～7月5日(6月21日を除く) 毎週金曜日  
11:20～12:30 全8回  
対象 16歳以上の方 35名  
※初めて参加される市内在住・在学・在勤の方が優先  
保育 1歳以上の未就学児 6名  
内容 ピラティスの基礎と応用  
費用 6,400円(全8回分)  
保育1人につき別途2,400円



### ☆ビギナーエアロビクスコース

日時 5月7日～6月25日 毎週火曜日  
9:20～10:50 全8回  
対象 16歳以上の方 25人  
※初めて参加される市内在住・在学・在勤の方が優先  
保育 1歳以上の未就学児 6名  
内容 リズムを使った有酸素運動や筋トレを行う  
費用 1,900円(全8回分)  
※保育1人につき別途600円



《共通申込方法》Eメールまたは往復ハガキにて申込 4月25日(水)必着

『コース名・氏名(ふりがな)・性別・年齢・住所・電話番号、  
保育希望は子どもの氏名(ふりがな)・性別・年齢』

往復ハガキの場合は返信用に『ご本人の宛名』をご記入の上、お申込みください。

〔メール申込〕 [urayasutaiso@jcom.zaq.ne.jp](mailto:urayasutaiso@jcom.zaq.ne.jp)

〔ハガキ申込〕 〒279-0031 浦安市舞浜2番地27 浦安市総合体育館コース担当宛

## ◎4月1日(月)募集開始コース

《Eメールもしくははがきにて申込・応募多数の場合は抽選・1人1通》

### ☆アクティブピラティス春

日時 5月7日～7月9日 毎週火曜日 全10回

19:20～20:30

対象 16歳以上の方 25名

※初めて参加される市内在住・在学・在勤の方が優先

※応募多数は抽選

内容 エクササイズを通してインナーマッスルを鍛え、  
バランスの良い姿勢作りを目指す。

費用 8,000円(全10回分)



### 《申込方法》Eメールまたは往復ハガキにて申込 4月25日(水)必着

『コース名・氏名(ふりがな)・性別・年齢・住所・電話番号』を

往復ハガキの場合は返信用に『ご本人の宛名』をご記入の上、お申込みください。

〔メール申込〕 [urayasutaiso@jcom.zaq.ne.jp](mailto:urayasutaiso@jcom.zaq.ne.jp)

〔ハガキ申込〕 〒279-0031 浦安市舞浜2番地27 浦安市総合体育館コース担当宛

## ◎4月4日(木)募集開始コース 《午前9時から電話または体育館窓口にて受付》

### ☆ジュニアバドミントンクラブ

日時 4月9日～2020年3月24日 毎週火曜日 全34回

17:00～19:00

対象 市内在住、在学の中学生 先着30名

内容 バドミントンの基礎基本

費用 3,900円(全34回分)



### ☆ジュニア卓球クラブ

日時 4月9日～2020年3月24日 毎週火曜日 全34回

17:00～19:00

対象 市内在住、在学の中学生 先着30名

内容 卓球の基礎基本

費用 3,900円(全34回分)



## ◎4月15日(月)募集開始コース

《Eメールにて申込・応募多数の場合は抽選・1人1通》

### ☆親子でレッツスポーツコース1

日時 5月10日～7月5日(6月21日除く) 毎週金曜日  
15:00～16:30 全8回

対象 未就学児(2013/4/2生まれ～2016/4/1生まれ)と親 15組30名  
※初めて参加される市内在住、在勤、在学の方が優先

保育 1歳以上の未就学児 6名

内容 用具を使った親子での運動など

費用 2,100円(全8回分)

※保育1人につき別途600円



### 《申込方法》Eメールにて申込 4月25日(木)必着

『事業名・子の氏名(ふりがな)・性別・親子の年齢(子は生年月日)・住所・電話番号・保育有りは子の氏名と年齢』をご記入の上、メールにてお申込みください。

〔申込〕 [u.taiikukan@jcom.zaq.ne.jp](mailto:u.taiikukan@jcom.zaq.ne.jp)

## ◎4月19日(金)募集開始コース 《午前9時から電話または体育館窓口にて受付》

### ☆健康太極拳コース1

日時 5月13日～7月1日 毎週月曜日 全8回  
9:30～11:30

対象 16歳以上の方、先着25名

※初めて参加される市内在住、在勤、在学の方が優先

内容 健康太極拳の基本

費用 1,600円(全8回分)



### ☆バレーボールコース

日時 5月13日～7月8日(6月3日、10日、17日を除く) 毎週月曜日  
10:00～12:00 全6回

対象 16歳以上の初心者、先着30人

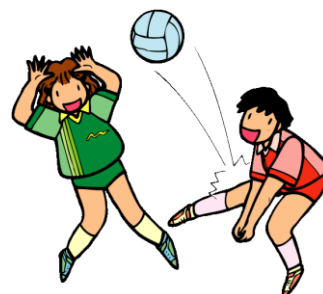
※初めて参加される市内在住、在勤、在学の方が優先

保育 1歳以上の未就学児 先着6人

内容 バレーボールの基礎基本

費用 1,900円(全6回分)

※保育1人につき別途500円



◎4月19日(金)募集開始コース 《午前9時から電話または体育館窓口にて受付》

## ☆にこにこ運動広場

日時 5月22日～7月10日 休館日以外の水曜日  
17:30～18:30 全5回  
対象 発達障がい・知的障がいの小中学生、先着10人  
内容 遊び感覚での運動  
費用 1,200円(全5回分)



## 屋内水泳プールのスポーツプログラム

◎4月19日(金)募集開始コース 《午前9時から電話またはプール窓口にて受付》

### ☆親子でレッツスイミングコース1

日時 5月16日～6月20日 毎週木曜日  
10:00～10:50 全6回  
対象 満3歳以上の未就学児と保護者 先着15組30人  
※初めて参加される市内在住・在学・在勤の方が優先  
保育 1歳以上の未就学児、先着6人  
内容 親子水泳・水泳の技術習得  
費用 3,600円(全6回分)  
※保育1人につき別途500円



### ☆シェイプアップウォーキングコース

日時 5月20日～6月10日 毎週月曜日  
10:00～10:50 全4回  
対象 16歳以上の健康な方 先着20人  
※初めて参加される市内在住・在学・在勤の方が優先  
内容 水中ウォーキングの基本・運動不足解消  
費用 2,200円(全4回分)



### ☆クロールコース(初級)

日時 5月24日～6月28日 毎週金曜日  
13:00～14:30 全6回  
対象 16歳以上の健康な方 先着20人  
※初めて参加される市内在住・在学・在勤の方が優先  
内容 背泳ぎの基礎基本(25m完泳を目標)  
費用 3,600円(全6回分)



◎4月19日(金)募集開始コース《午前9時から電話またはプール窓口にて受付》

## ☆平泳ぎコース（初級）

日時 5月28日～7月2日 毎週火曜日

13:00～14:30 全6回

対象 16歳以上の健康な方 先着20人

※初めて参加される市内在住・在学・在勤の方が優先

内容 平泳ぎの基礎基本（25m完泳を目標）

費用 3,600円（全6回分）



|         |              |
|---------|--------------|
| 総合体育館   | 047-355-1110 |
| 屋内水泳プール | 047-304-0030 |
| 陸上競技場   | 047-350-9830 |