

# To Be Network 情報

平成29年12月

## 年末年始休館日のお知らせ

総合体育館・屋内水泳プール・陸上競技場・アーチェリー場

	12/27(水)	12/28(木)	12/29(金)	12/30(土)	12/31(日)	1/1(月)	1/2(火)
総合体育館	開館 9時～21時		※臨時開館 9時～17時		年末年始休館		
屋内水泳プール							
陸上競技場	開場 9時～21時	年末年始休場					
アーチェリー場	開場 9時～21時	年末年始休場					
	1/3(水)	1/4(木)	1/5(金)	1/6(土)	1/7(日)	1/8(月)	1/9(火)
総合体育館	年始休館		開館 9時～21時				
屋内水泳プール							
陸上競技場	年始休場	開場 9時～21時					
アーチェリー場	年始休場	開場 9時～21時					

※臨時開館 各室場、個人使用のみのご利用となります。

◎ご利用いただける種目

メインアリーナ：バドミントン

サブアリーナ：バスケットボール

卓球室・コーナー：卓球

武道場：武道種目

弓道場：弓道（有資格者のみ）

トレーニング室（有資格者のみ）

# 浦安市総合体育館スポーツプログラム

◎12月1日(金)募集開始

《Eメールにて申込・応募多数の場合は抽選・1人1通》

## ☆アクティブピラティス冬

日時 1月9日～3月13日 毎週火曜日 全10回  
19:20～20:30

対象 16歳以上の方 25人  
※初めて参加される市内在住、在勤、在学の方が優先

内容 ピラティスの応用  
費用 8,000円(全10回分)



《申込方法》 Eメールにて申込 12月10日(日)必着

『コース名・氏名(ふりがな)・性別・年齢・住所・電話番号』を明記の上、お申込みください。

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

◎12月1日(金)募集開始

《Eメールまたは往復ハガキにて申込・応募多数の場合は抽選・1人1通》

## ☆ベーシックピラティス冬

日時 1月12日～3月2日 毎週金曜日  
11:20～12:30 全8回

対象 16歳以上の方 35人  
※初めて参加される市内在住、在勤、在学の方が優先

内容 ピラティスの基礎と応用

保育 1歳以上の未就学児 6人

費用 6,400円(全8回分)  
※保育希望の場合はお子様1人につき別途2,400円

《申込方法》 Eメールまたは往復ハガキにて申込 12月10日(日)必着

『コース名・氏名(ふりがな)・性別・年齢・住所・電話番号、

※保育希望者は、子どもの名前(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。

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

〔はがき申込〕 〒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

## ◎12月1日(金)募集開始コース

《Eメールまたは往復ハガキにて申込・応募多数の場合は抽選・1人1通》

### ☆子どもの体力向上コース

- 日程 1月18日～3月8日 毎週木曜日 全8回  
対象 ①小学1～2年生 16:00～17:20  
②小学3～4年生 17:30～18:50  
定員 各20人  
※初めて参加される市内在住・在学の方が優先  
内容 遊びを通じた身体コントロール能力向上運動  
費用 ①1,400円(全8回分)  
②1,600円(全8回分)



### 《申込方法》 Eメールまたは往復ハガキにて申込 12月10日(日)必着

『コース名(①か②)・氏名(ふりがな)・性別・学年・学校名・住所・電話番号』  
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。

〔Eメール申込〕 [urayasutaiikukan1@jcom.home.ne.jp](mailto:urayasutaiikukan1@jcom.home.ne.jp)

〔はがき申込〕 〒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

### ☆キッズダンスコース

- 日時 1月9日～2月27日 毎週火曜日  
17:20～18:20 全8回  
対象 小学生 20名  
※初めて参加される市内在住、在学の方が優先  
内容 ダンスの基本  
費用 1,100円(全8回分)



### 《申込方法》 Eメールまたは往復ハガキにて申込 12月10日(日)必着

『コース名・氏名(ふりがな)・性別・学年・住所・電話番号』  
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。

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

〔はがき申込〕 〒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

## ◎12月1日(金)募集開始コース

《Eメールまたは往復ハガキにて申込・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3

- 日程 1月12日～3月9日(3月2日を除く) 毎週金曜日  
15:00～16:30 全8回  
対象 3～5歳児とその保護者 15組30人  
※初めて参加される市内在住・在学の方が優先  
保育 1歳以上の未就学児 6人  
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)  
※保育希望の場合はお子様1人につき別途500円



## 《申込方法》 Eメールまたは往復ハガキにて申込 12月10日(日)必着

『コース名・親子の氏名(ふりがな)・性別・年齢・住所・電話番号、

※保育希望者は、子どもの名前(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。

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

〔はがき申込〕 〒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

## ◎12月4日(月)募集開始 《午前9時から電話または体育館窓口にて受付》

### ☆レベルアップバレーボールコース

日時 1月15日～3月12日(2月12日を除く) 毎週月曜日

10:00～12:00 全8回

対象 16歳以上のバレーボール経験者 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 バレーボールの応用

費用 2,200円(全8回分)

※保育希望の場合はお子様1人につき別途500円



### ☆フェルデンクライスメソッドコース

日時 1月9日～2月13日 毎週火曜日

10:00～11:30 全6回

対象 16歳以上の方 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

内容 脳を刺激して心身を楽にするためのエクササイズ

費用 5,200円(全6回分)

※保育希望の場合はお子様1人につき別途1,800円



### ☆バスケットボールコース

日時 1月11日～2月15日 毎週木曜日

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 バスケットボールの基本

費用 3,100円(全6回分)

※保育希望の場合はお子様1人につき別途500円



◎12月5日(火)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3

日時 1月15日～3月12日(2/12を除く) 毎週月曜日  
9:00～10:50 全8回  
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 太極拳の基本  
費用 1,600円(全8回分)

◎12月15日(金)募集開始

《Eメールにて申込・応募多数の場合は抽選・1人1通》

## ☆スラックラインコース

日時 1月20日～2月24日 毎週土曜日  
11:30～12:30 全6回  
対象 16歳以上の初心者 15人  
※初めて参加される市内在住、在勤、在学の方が優先  
内容 スラックラインの基本  
費用 6,000円(全6回分)



《申込方法》 Eメールにて申込 12月25日(月)必着

『コース名・氏名(ふりがな)・性別・年齢・住所・電話番号』を明記の上、お申込みください。

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

◎12月19日(火)募集開始 《午前9時から電話または体育館窓口にて受付》

## ☆熟年卓球コース

日時 1月23日～3月13日 毎週火曜日  
10:00～12:00 全8回  
対象 50歳以上の方 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  
内容 卓球の基本  
費用 2,700円(全8回分)



◎12月19日(火)募集開始 《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・冬

日時 1月31日～3月28日 休館日以外の水曜日  
17:30～18:30 全5回  
対象 小学1年生～中学生の知的・発達障がいがある方  
先着10人 ※市内在住、在学の方が優先  
内容 遊びを通じた様々な運動  
費用 1,200円(全5回分)



## 浦安市陸上競技場スポーツプログラム

◎12月1日(金)募集開始

《Eメールまたは往復ハガキにて申込・応募多数の場合は抽選・1人1講座》

## ☆ベイシティマラソン直前対策講座

日時 ①1月6日(土) 9:30～11:00 《ハーフマラソン講座》  
②1月6日(土) 13:00～14:30 《10km 講座》  
③1月20日(土) 9:30～11:00 《3km 講座》  
④1月20日(土) 13:00～14:30 《3km 講座》  
対象 ①②15歳以上(中学生を除く)の方  
③小学5～6年生  
④中学生以上  
定員 各30人  
※初めて参加される市内在住・在勤・在学の方優先  
場所 浦安市運動公園陸上競技場  
費用 500円



《申込方法》 Eメールまたは往復ハガキにて申込 12月10日(日)必着

『講座名(①、②、③、④のいずれか)・氏名(ふりがな)・性別・年齢・住所・電話番号・  
申込み講座(距離)の目標タイム』

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。

〔Eメール〕 u.taiikukan@jcom.zaq.ne.jp

〔はがき申込〕 〒279-0031 浦安市舞浜2番地27 浦安市陸上競技場 宛

## 問合せ先



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