

浦安市総合体育館・屋内水泳プール

To Be Network 情報

平成29年9月

浦安市総合体育館スポーツプログラム

◎9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・応募多数は抽選・1人1通》

☆ヘルシーエクササイズコース

日程 10月3日～11月21日 毎週火曜日 全8回

9:20～10:50

対象 16歳以上の方 25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 ストレッチ、エアロビクス、用具を使った運動など

費用 1,800円(全8回分)

※保育希望の場合はお子様1名につき別途500円



《申込方法》 Eメールまたは往復ハガキ 9月8日(金)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。

〔Eメール申込〕 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

◎9月4日(月)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》

☆いきいき体操&ウォーキングコース秋

日時 10月16日～11月13日 毎週月曜日 全5回

10:00～11:30

対象 60歳以上の方 先着25名

※市内在住、在勤の方が優先

内容 ストレッチ、リズム体操、ウォーキングなどの基本

費用 1,000円(全5回分)



◎9月15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 10月19日～12月14日（11月23日は開催なし）
毎週木曜日 全8回
対象 ①小学1～2年生 16:00～17:20
②小学5～6年生 17:30～18:50
定員 各20名
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 9月24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。

※初めて参加される市内在住・在学の方が優先

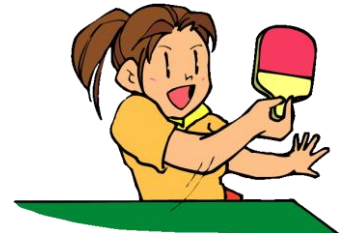
〔Eメール申込〕 urayasutaiikukan1@jcom.home.ne.jp

〔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

◎9月18日(月)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》

☆レベルアップ卓球コース

- 日時 10月17日～12月5日 毎週火曜日 全8回
14:00～16:00
対象 16歳以上の経験者 先着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 先着6名
内容 卓球の応用
費用 3,000円(全8回分)
※保育希望の場合はお子様1名につき別途500円



屋内水泳プールスポーツプログラム

◎9月5日(火)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 9月19日～10月24日 毎週火曜日 全6回
13:00～14:30
対象 16歳以上の健康な方 先着20名
※初めて参加される市内在住、在勤、在学の方が優先
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)



☆親子でレッツスイミングコース2

日時 9月17日～10月29日(10月8日は開催なし)
毎週日曜日 全6回 10:00～10:50
対象 幼児(満3歳～就学前)と保護者 先着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 満1歳以上就学前 先着6名
内容 親子水泳・水泳の技術習得
費用 3,600円(全6回分)
※保育希望の場合はお子様1名につき別途500円



☆バタフライコース(初級)

日時 9月22日～10月27日 毎週金曜日 全6回
9:30～11:00
対象 クロールで25m以上泳げる健康な16歳以上の方 先着20名
※初めて参加される市内在住、在勤、在学の方が優先
内容 バタフライの基礎基本(25m完泳を目標)
費用 3,600円(全6回分)



◎9月19日(火)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》

☆クロールコース2(初級)

日時 10月5日～11月9日 毎週木曜日 全6回
9:30～11:00
対象 16歳以上の健康な方 先着20名
※60歳以上の方、市内在住・在勤・在学の方が優先
内容 クロールの基礎基本(25m完泳を目標)
費用 3,600円(全6回分)



浦安市陸上競技場スポーツプログラム

◎9月18日(月)募集開始コース

《Eメールにて先着で申込・1人1通》

☆フィールドヨガ

日時 10月7日(土)

①10:00~11:00

②11:15~12:00

対象 ①16歳以上の方 先着50名

②4歳~中学生の子どもとその親 先着30組

内容 屋外でおこなうヨガの基礎と応用

※②のお子様は同時開催のコーディネーション教室にも参加出来ます。

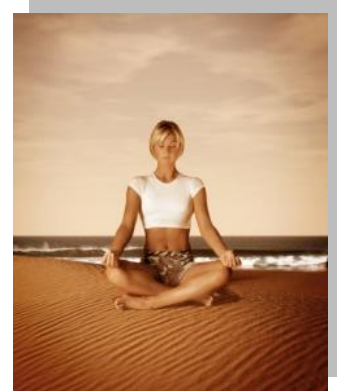
場所 浦安市陸上競技場

費用 ①②ともに500円

申込 『プログラム名・氏名(ふりがな)・住所・電話番号・性別・年齢・

②は子どもの名前と年齢』をご記入の上、メールにてお申込みください。

〔Eメール〕 urayasutaiso@jcom.zaq.ne.jp



キッズ「アクアスロン」教室 ~スイム+ランに挑戦しよう!~ 募集中!

日時：平成29年9月16日(土)

10:00~12:30

場所：浦安市運動公園総合体育館・屋内水泳プール

定員：小学生(1~6年生) 先着30名

費用：2,000円(保険代含む)

講師：青山剛氏(プロトライアスロン&ランニングコーチ)



○申込 Eメール・お電話にて受付中。

《教室名・氏名(ふりがな)、性別、学年、学校名、住所、電話番号
泳力(25m未満、50m以下、50m以上)》をご明記の上お申込みください。

○申込先 urayasutaiikukan1@jcom.home.ne.jp

浦安 “体幹” ランニングセミナー

“体幹スイッチ” で走りが変わる!!

日時：9月18日（月・祝）

午前の部 9：30～12：30

午後の部 13：30～16：00

対象：午前：高校生以上の方

午後：青山剛氏のセミナーに参加経験のある方

定員：午前・午後共に先着50名

費用：

	午前と午後	午前のみ	午後のみ
初めて参加の方	5,000円	3,000円	×参加できません
2回目以降の方	4,000円	2,000円	3,000円



内容：午前：正しく走るための”体幹スイッチ”

午後：坂道トレーニング

講師：青山 剛 氏（プロトライアスロン&ランニングコーチ）

○申込 Eメール・お電話・体育館窓口にて受付

《参加希望日（午前か午後、または両方）、氏名（ふりがな）、性別、生年月日、年齢、血液型、住所、電話番号》を明記の上、お申込みください。

○申込先 urayasutaiikukan1@jcom.home.ne.jp

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