

浦安市総合体育館・屋内水泳プール

To Be Network 情報

平成30年4月

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：4月22日（日）、5月26日（土）、6月23日（土）

①午前の部 9：30～12：30

②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：①正しく走るための”体幹スイッチ”

②・ランニングフォーム撮影&チェック!!（4月）

・インターバルトレーニング（5月）

・インターバルトレーニング（6月）

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

浦安市総合体育館スポーツプログラム

◎4月1日(金)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》

☆アクティブピラティス春

日時 4月24日～6月26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メールにて申込 4月10日(火)必着

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

〔申込〕 urayasutaiso@jcom.zaq.ne.jp

◎4月3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》

☆ジュニアバドミントンクラブ

日時 4月17日～平成31年3月19日 毎週火曜日 全37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 4,100円(全37回分)



☆ジュニア卓球クラブ

日時 4月17日～平成31年3月19日 毎週火曜日 全37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 4,000円(全37回分)



◎4月15日(日)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》

☆ビギナーエアロビクスコース

- 日時 5月8日～6月26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人
- 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



《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。
〔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

◎4月15日(日)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11日～7月6日(6月15日除く) 毎週金曜日
15:00～16:30 全8回
- 対象 未就学児(2012/4/2生まれ～2015/4/1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(水)必着

- 『事業名・子の氏名(ふりがな)・性別・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

◎4月15日(日)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》

☆ベーシックピラティス春

- 日時 5月11日～7月6日(6月15日を除く) 毎週火曜日
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人
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2,500円



《申込方法》Eメールにて申込 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・性別・年齢』を明記の上、Eメールにてお申込みください。

〔申込〕 urayasutaiso@jcom.zaq.ne.jp

◎4月19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》

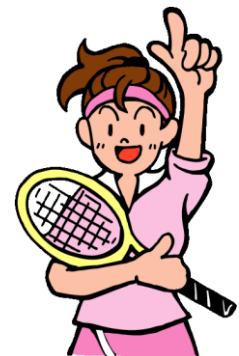
☆バドミントンコース

- 日時 5月7日～7月2日(6月4日を除く) 毎週月曜日
19:00～21:00 全8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 バドミントンの基礎基本
費用 3,600円(全8回分)



☆バウンドテニスコース

- 日時 5月24日～6月28日 毎週月曜日
10:00～12:00 全8回
対象 16歳以上の初心者、先着20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 バウンドテニスの基礎基本
費用 1,700円(全8回分)
※保育1人につき別途600円



◎4月19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》

☆にこにこ運動広場

日時 5月23日～7月11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)



◎4月20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14日～7月2日 毎週月曜日 全8回
9:00～10:50
対象 16歳以上の方、先着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 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7日～6月25日 毎週月曜日
10:00～12:00 全8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 2,300円(全8回分)
※保育1人につき別途600円



☆卓球コース

日時 5月8日～7月3日(5月22日を除く) 毎週火曜日
14:00～16:00 全8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 卓球の基礎基本
費用 3,100円(全8回分)
※保育1人につき別途600円



屋内水泳プールのスポーツプログラム

◎4月19日(木)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》

☆シェイプアップウォーキングコース

日時 5月7日～5月28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)



☆親子でレッツスイミングコース1

日時 5月10日～6月14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600円



☆背泳ぎコース(初級)

日時 5月18日～6月29日(6月15日を除く) 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)



浦安市陸上競技場スポーツプログラム

◎4月1日(日)募集開始コース

《Eメールにて先着で申込・1人1通》

☆運動会直前 かけっこ教室

日時 4月14日 土曜日

①9:00~10:30

②11:00~12:30

対象 ①小学4年生~小学6年生 30人

②小学1年生~小学3年生 30人

※初めて参加される市内在住・在学の方優先

※応募多数は抽選

内容 かけっこを走るときのポイントをお伝えします

場所 浦安市陸上競技場

費用 ①②ともに500円



《申込方法》Eメールにて申込 4月9日(月)必着

『プログラム名(①または②)・氏名(ふりがな)・性別・学年・住所・電話番号』をご記入の上、メールにてお申込みください。

〔Eメール〕 u.taiikukan@jcom.zaq.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