

浦安市総合体育館・屋内水泳プール

# To Be Network 情報

平成30年9月

## 浦安市総合体育館スポーツプログラム

### ◎9月1日(土)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》

### ☆ヘルシーエクササイズコース

- 日程 10月2日～11月20日 毎週火曜日 全8回  
9:20～10:50  
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  
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 1,900円(全8回分)  
※保育希望の場合はお子様1名につき別途600円



### 《申込方法》 Eメールまたは往復ハガキ 9月8日(土)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](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

### ◎9月6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》

### ☆レクリエーションスポーツコース

- 日時 9月28日～11月9日(10/12を除く) 毎週金曜日  
11:00～13:00 全6回  
対象 16歳以上の運動習慣のない方、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  
保育 1歳以上の未就学児 先着6名  
内容 ヘルスバレーボール、ミニバレーボールなど  
費用 1,700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



◎9月6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》

## ☆弓道コース秋

日時 10月11日～11月29日 毎週木曜日  
10:00～12:00 全8回  
対象 16歳以上の初心者の方 先着15名  
※初めて参加される市内在住、在勤、在学の方が優先  
内容 弓道の基本  
費用 2,600円(全8回分)



◎9月15日(土)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18日～12月6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(月)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](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

◎9月18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》

## ☆いきいき体操&ウォーキングコース秋

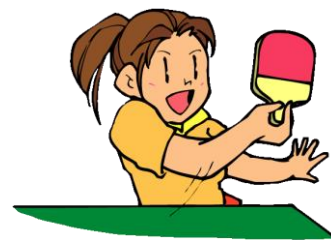
日時 10月15日～11月12日 毎週月曜日  
10:00～11:30 全5回  
対象 60歳以上の方 先着25名  
※市内在住、在勤の方が優先  
内容 ストレッチ、リズム体操、ウォーキングなどの基本  
費用 1,000円(全5回分)



◎9月18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》

## ☆レベルアップ卓球コース

日時 10月16日～12月4日 毎週火曜日  
14:00～16:00 全8回  
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 3,100円(全8回分)  
※保育希望の場合はお子様1名につき別途600円



◎9月20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》

## ☆健康太極拳コース2

日時 10月15日～12月3日 毎週月曜日  
9:00～10:50 全8回  
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)



# 屋内水泳プールスポーツプログラム

◎9月6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》

## ☆クロールコース(初級)

日時 9月18日～10月23日 毎週火曜日  
13:30～14:30 全6回  
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 クロールの基本  
費用 3,600円(全6回分)



◎9月6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》

## ☆バタフライコース(初級)

日時 9月27日～11月1日 毎週木曜日

9:30～11:00 全6回

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 バタフライの基本

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