

浦安市総合体育館・屋内水泳プール

To Be Network 情報

令和元年9月

桐生選手と走る陸上教室

- 日 時 10月13日(日) 10:15~11:45
※荒天の場合中止となります。
- 対象・定員 小学4年生~6年生 40名
中学生 40名
※市内在住・在学の方優先
※応募多数は抽選となります。
- 費用 無料(観覧自由)
- 申込 9月15日(日)~25日(水) 必着(期間外のお申し込みは全て無効)
往復はがきに《事業名・氏名(ふりがな)・性別・学校名・学年・
電話番号・返信先の宛名》を明記の上、下記住所までお送りください。
- 申込先 〒279-0031 千葉県浦安市舞浜2番地27 浦安市総合体育館
- 講師 桐生 祥秀(きりゅう よしひで) 選手

1995年生。中学校で陸上競技を始める。
高校3年生時にジュニア世界記録に並び、
以降、オリンピックや世界陸上で活躍。
2017年9月に、全日本インカレ100mで
日本選手初の9秒台となる9秒98を記録。

★スペシャルトークショーも同日開催予定★
場所 総合体育館1階エントランスホール
時間 12:00~12:30



浦安市総合体育館スポーツプログラム

◎9月1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》

☆ヘルシーエクササイズコース

日程 10月1日～11月26日(10月22日を除く) 毎週火曜日
9:20～10:50 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

保育 1歳以上の未就学児 6人

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、

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1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》

☆キッズダンスコース

日時 10月3日～11月21日 毎週木曜日

17:20～18:20 全8回

対象 小学生 20人

※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メールにて申込 9月10日(火)必着

『コース名・氏名(ふりがな)・性別・学校名・学年・住所・電話番号』をご記入の上、下記メールアドレスまでお申込みください。

〔メール申込〕 urayasutaiso@jcom.zaq.ne.jp

◎9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》

☆弓道コース秋

日時 10月10日～11月28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人
※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 2,700円(全8回分)



◎9月5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》

☆バウンドテニスコース

日時 10月10日～11月14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6回分)
※保育1人につき別途500円



☆ロコモ予防運動

日時 10月10日～11月28日 毎週木曜日
10:30～11:30 全8回
対象 50歳以上の方 先着25人
※初めて参加される市内在住、在勤の方が優先
内容 足腰強化の運動など
費用 800円(全8回分)

☆いきいき体操&ウォーキングコース秋

日時 10月29日～11月26日 毎週火曜日
13:30～15:00 全5回
対象 60歳以上の方 先着25人
※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》

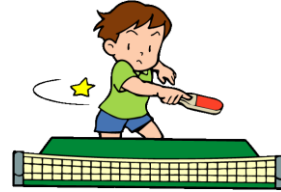
☆あおぞら卓球教室

日時 10月30日、11月13日、27日、12月11日 水曜日
17:30~18:30 全4回

対象 小・中学生で発達障がいがある方、または知的障がいがある方
先着10人

内容 卓球の基本

費用 800円(全4回)



屋内水泳プールのスポーツプログラム

◎9月1日(日)募集開始コース

《往復ハガキにて申込・応募多数の場合は抽選・1人1通》

☆サタデースイミングコース

日程 9月21日~10月26日 毎週土曜日 全6回

A→9:40~11:00

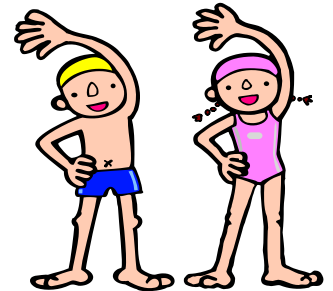
B→13:40~15:00

対象 小・中学生(A・B各60人)

※初めて参加される市内在住・在学の方が優先

内容 水慣れ~クロール25mを目標

費用 A・B各1,800円(全6回分)



《申込方法》往復ハガキにて申込 9月9日(月)必着

往診用『コース名(A or B)・氏名(ふりがな)・性別・
学校名・学年・年齢・住所・電話番号』

返信用『ご本人の宛名』をご記入の上、お申込みください。

※締め切り後、定員に満たない場合は電話で随時受付。

申込：〒279-0031 浦安市舞浜2番地27 浦安市屋内水泳プール

◎9月5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》

☆背泳ぎコース(初級)

日時 9月27日~11月1日 毎週金曜日

9:30~11:00 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 背泳ぎの基本

費用 3,600円(全6回分)



◎9月5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 10月1日～11月12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
※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5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 10月3日～11月7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 バタフライの基本
費用 3,600円(全6回分)
※保育1人につき別途500円



◎9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》

☆水中健康ウォーキング(ロコモ対策)コース

日時 10月21日～12月2日(11月4日を除く)毎週月曜日
10:00～10:50 全6回
対象 16歳以上の健康な方 先着20人
※50歳以上の市内在住・在勤・在学の方優先
内容 水中ウォーキングの基本・ロコモティブシンドローム測定
※測定は初回と最終回にプール控室等にて測定します。
費用 2,400円(全6回分)



総合体育館
屋内水泳プール
陸上競技場

047-355-1110
047-304-0030
047-350-9830