

浦安市総合体育館・屋内水泳プール

# To Be Network 情報

平成30年11月

## 屋内水泳プールのスポーツプログラム

◎11月5日(月)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》

### ☆水上エクササイズコース

- 日時 11月30日～12月21日 毎週金曜日  
13:30～14:50 全4回  
対象 16歳以上の健康な方 先着8名  
市内在住・在勤・在学の方が優先  
内容 プール専用エクササイズボード上でのストレッチ、  
筋力トレーニング、ヨガなど  
費用 3,500円(全4回分)



## 浦安市陸上競技場スポーツプログラム

◎11月15日(木)募集開始

《Eメールで申込・1人1通》

### ☆大学サッカー選手権大会・エスコートキッズ&業務体験

- 日時 12月15日 土曜日  
9:30～12:00  
対象 小学生 先着22名  
内容 入場する選手のエスコートと大会運営業務体験  
費用 無料

《申込方法》 Eメールにて申込 11月15日(木)から先着

『事業名・氏名(ふりがな)・性別・年齢・住所・電話番号・メールアドレス』を  
明記の上、下記アドレスへお申込みください。

〔申込先〕 [u.taiikukan@jcom.zaq.ne.jp](mailto:u.taiikukan@jcom.zaq.ne.jp)

◎11月15日(木)募集開始

《Eメールで申込・1人1通》

## ☆中長距離講座

日時 12月14日 金曜日  
18:00~20:00  
対象 16歳以上の方 先着20名  
内容 中長距離走のトレーニング  
費用 500円



《申込方法》 Eメールにて申込 11月15日(木)から先着

『事業名・氏名(ふりがな)・性別・年齢・住所・電話番号・メールアドレス』を  
明記の上、下記アドレスへお申込みください。

〔申込先〕 [u.taiikukan@jcom.zaq.ne.jp](mailto:u.taiikukan@jcom.zaq.ne.jp)

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