

スポーツ教室								
教室名	期間	曜日	時間	定員(抽選)	回数	参加料	対象	内容
弓道教室(週2回)	1/ 9~ 3/29	火・金	18:30~20:30	20人	20回	5,000円	中学生以上の人	基本動作、的射、作法
女性弓道教室(週2回)	1/ 9~ 3/28	火・木	10:00~11:30	20人	20回	4,000円	18歳以上の女性	基本動作、的射、作法
剣道教室(週2回)	1/ 9~ 3/19	火・金	18:15~19:15	40人	17回	4,250円	小学生以上の人	基本動作、竹刀稽古、作法
居合道教室	1/ 9~ 3/12	火	19:30~21:00	40人	10回	3,000円	中学生以上の人	基本動作、礼法、帯刀、納刀、抜刀
ソフトテニス教室	1/10~ 3/13	水	18:00~19:00	15人	10回	3,000円	小学校1~6年生	基本技術、ルール、ゲーム、マナー
			19:00~21:00	15人		3,500円	中学生以上の人	
ジュニアバドミントン教室	1/ 4~ 3/28	木	17:00~18:15	16人	10回	3,000円	小・中学生の初心者	基本技術、ルール、ゲーム、マナー等
			18:15~19:30	小学生20人 中学生6人			小・中学生の初級者	
バドミントン教室	1/ 4~ 3/28	木	19:30~21:00	25人	10回	4,000円	高校生以上の初級者	基本技術、ルール、ゲーム、マナー等
レディースバドミントン教室	1/ 5~ 3/29	金	9:30~11:30	25人	9回	2,700円	18歳以上の女性	基本技術練習、ルール、ゲーム、マナー等
卓球教室	1/ 4~ 3/28	木	18:30~20:00	24人	10回	3,000円	小学校3年生~中学生	基本技術、ルール、ゲーム、マナー
			18:30~20:30	40人			高校生以上の人	
テニス教室	1/ 5~ 3/29	金	18:30~19:30	15人	9回	3,150円	小学生の初心者	基本技術、ルール、ゲーム、マナー
			19:40~21:00	15人			中学生以上の初心者	
フェンシング教室	1/ 6~ 3/30	土	18:00~20:30	40人	9回	2,700円	小学校2年生~中学生	基本技術、ルール、ゲーム、フアイティング

## スケート教室

**とき** 12月2日(土)・23日(土)、令和6年2月3日(土)、3月2日(土)、9時~12時

**ところ** 県立朝霧野外活動センター(富士宮市根原)

**集合** ①現地=8時45分  
②送迎=沼津駅北口に7時15分

**対象** 小学生以上の人

**定員** 各30人程度

**参加料** ①2,500円②4,000円(保険料他)

**申込方法** 住所、氏名、生年月日、当日連絡が取れる電話番号、参加希望日をメールで

**申込期限** 各開催日の1週間前

※詳細は、お問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

📍沼津市スケート協会事務局 常峰さん  
☎090-4213-9107 ✉numazu\_club@yahoo.co.jp  
📍ウイズスポーツ課 ☎055-934-4875

## 水泳教室

コース	とき
① 中級者午前	1月22日~3月25日の月曜日、9時15分~10時15分
② 初級者午前	1月22日~3月25日の月曜日、10時30分~11時30分
③ 初級者夜間	1月10日~3月13日の水曜日、19時15分~20時15分

**ところ** 清水町温プールわくわく(清水町柿田)

**内容** ①25m以上泳げるようにする  
②③クロール・背泳ぎで25m泳げるようにする

**対象** ①②18歳以上の人(高校生を除く)  
③中学生以上の人

**参加料** ①②4,900円③7,000円(保険料他)

**持ち物** 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル等

**定員** 各20人(申込多数の場合は抽選)

**申込方法** 往復はがきの往信面に受講希望コース、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、返信面に参加者の住所、氏名を明記して郵送

**申込期限** 11月30日(木)(必着)

※12月上旬に返信はがきでご案内します。

📍沼津水泳連盟事務局 稲葉さん  
☎410-0304 東原569-7 ☎090-4218-2719  
📍ウイズスポーツ課 ☎055-934-4893

## 各種スポーツ教室 参加者募集!



### 体づくり・健康づくり教室、スポーツ教室

**対象** 市内に住む人

**ところ** 香陵アリーナ(総合体育館)

**持ち物** 飲み物、タオル、室内用運動靴、運動のできる服装

**申込方法** ①12月15日(金)までに往復はがきの返信面左側に申込者の住所・氏名、右側に教室名(時間)、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、年齢、住所、電話番号を明記して郵送(必着)  
②12月1日(金)、10時~12月15日(金)、21時にホームページの専用フォームで

※参加の可否及び参加料の納入については、12月25日(月)以降にはがきまたはメールでご案内します。  
※親子体づくり教室以外は、未就学児を連れての参加はできません。  
※医師から運動を禁止されている人は参加できません。  
※自身で傷害保険に加入の上、ご参加ください。  
※教室の内容等の詳細は、ホームページをご覧ください。

📍香陵アリーナ(総合体育館) ☎410-0832 御幸町15-1 ☎055-928-5231 📍ウイズスポーツ課 ☎055-934-4893



ホームページ

### 体づくり・健康づくり教室

教室名	期間	曜日	時間	定員(抽選)	回数	参加料	対象	内容	
親子体づくり教室	父子ふれあいクラス	1/13~ 3/23	土	10:00~11:00	30組	10回	親子1組 3,000円	4~6歳の子とその保護者	親子体操、リズム運動他
	3歳クラス	1/11~ 3/28	木	10:00~11:00	30組	9回	親子1組 2,700円	3歳の子とその保護者	親子体操、リズム運動他
	4・5・6歳クラス	1/ 9~ 3/12	火	15:30~16:30	30組	10回	親子1組 3,000円	4~6歳の子とその保護者	マット、跳び箱、ボールなどを活用した運動
小学生体育教室	1/11~ 3/28	木	17:00~18:00	30人	9回	2,700円	運動が苦手な小学校1・2年生	跳び箱、鉄棒、マット運動、走り方を学ぶ	
軽スポーツ教室	1/11~ 3/28	木	19:00~20:30	20人	9回	3,150円	18歳以上の人	ソフトバレー、バドミントン等	
女性体操教室	月曜日クラス	1/15~ 3/18	月		50人	7回	2,100円	18歳以上の女性	初心者にも手軽にできるエアロビクス、ストレッチ
	水曜日クラス	1/10~ 3/13	水	10:00~11:30	50人	10回	3,000円		
	木曜日クラス	1/11~ 3/28	木		50人	9回	2,700円		
トレーニングスタート教室	1/ 9~ 3/12	火	16:00~17:30	10人	10回	3,500円	18歳以上の女性	有酸素運動等	
女性フィットネス教室	1/12~ 3/29	金	19:00~20:30	50人	8回	2,800円	18歳以上の女性	ストレッチボール等を用いたフィットネス	
ボクシング教室	月曜日クラス	1/15~ 3/25	月	10:00~11:30	30人	7回	2,100円	18歳以上の人	筋力・体幹・バランストレーニングで運動
	水曜日クラス	1/10~ 3/13	水	14:30~15:45	30人	10回	3,000円		
コンディショニング教室	1/ 9~ 3/12	火	19:00~20:30	25人	10回	3,500円	18歳以上の人	正しい姿勢のためのストレッチ、筋トレ等	
ロコモ予防教室	木曜日クラス	1/11~ 3/28	木	13:30~15:00	40人	9回	2,700円	50歳以上の人	腰痛・膝痛予防のためのストレッチ、筋トレ
	金曜日クラス	1/12~ 3/29	金		30人	8回	2,400円		
脚力アップ教室	1/10~ 3/13	水	13:00~14:15	30人	10回	3,000円	60歳以上の人	ノルディックウォーキング等	
健康体操教室	1/11~ 3/28	木	13:30~15:00	40人	9回	2,700円	60歳以上の人	ストレッチ、筋力トレーニング、リズム運動等	