

申 マークがないものは直接会場へお越しください

愛鷹運動公園テニスコート 第2期テニス教室

初心者からレベルアップを目指す人まで参加できる幅広いクラスがあります。ソフトテニス教室も増設しました。

時 8月4日(火)～11月30日(月) (全10回)

クラス/子供の部、中学生の部、大人の部

料 11,000円から

申 7月31日(金)、20時30分までにホームページにある
申込書を直接またはファクスで(申込多数の場合は
抽選)

※ 詳細は、ホームページをご覧ください。

申 問 愛鷹運動公園テニスコート

☎055-920-8688



ホームページ

初めてでも大丈夫！香陵アリーナで開催 トップアスリート教室

■ バレーボール「東レアローズ静岡」

時 7月30日(木)、9時30分～11時30分

対 小学校4～6年生

定 80人(申込多数の場合は抽選)

■ ラグビー「静岡ブルーレヴズ」

時 8月6日(木)、9時30分～11時30分

対 小学生

定 70人(申込多数の場合は抽選)

※ 申込方法等の詳細は、市ホームページを
ご覧ください。

申 問 ウィズスポーツ課 ☎055-934-4843



ホームページ

スポーツ

全国初開催！ スマートフェンシング大会

柔らかい剣とスマートフォンアプリを使って、誰でも簡単にフェンシングを楽しめるスマートフェンシング。友だちや同僚を誘って、チームで初代チャンピオンを目指しませんか。

時 7月20日(祝)、9時30分～13時

所 F3 BASE (大手町)

対 ①小学生以下②中学生以上

定 ①8チーム②16チーム(申込多数の場合は抽選)

料 1チーム3,000円(参加料)

申 7月13日(月)、17時までに専用フォームで

※ 詳細は、専用フォームをご覧ください。

申 問 ウィズスポーツ課 ☎055-934-4843



専用フォーム

初めてでも安心！ 小学生向けフェンシング体験講座

オリンピックによる直接指導の下、本格的なフェンシングを楽しく体験できます。

時 8月16日(日)、10時～12時

所 F3 BASE (大手町)

講師/長良円さん(アスルクラロフェンシングアカデミー代表)

対 市内に住むか通学する小学校4～6年生

定 12人(申込多数の場合は抽選)

申 7月10日(金)～31日(金)に専用フォームで

申 問 ウィズスポーツ課

☎055-934-4843



専用フォーム

香陵アリーナ 「体力づくり・健康づくり教室」「スポーツ教室」

■ 「体力づくり・健康づくり教室」夏の体験会

第2期の開講前に、体験レッスンをご用意しました。今まで教室に参加したことがない人も、普段から参加している人もぜひこの機会にいろいろな教室をお試しください。気軽に1回からでも参加可能です。

| 教室名 | とき | 内容 | 対象 | 定員(先着順) |
|------------|--|------------------------------|----------|---------|
| トレーニングスタート | 7/22(水)・29(水)、8/5(水) 14:00～15:30 | トレーニングジムのマシン操作体験を一緒に | 18歳以上の女性 | 各5人 |
| ボディバランス | 7/22(水)、8/5(水) 14:30～15:45 | 筋力アップと体幹トレーニングで体のバランスを整える | 18歳以上の人 | 各30人 |
| 脚力アップ | 7/22(水)、8/5(水) 12:45～14:00 | 足腰のケアを中心に、元気に歩ける身体を目指す | 60歳以上の人 | 各30人 |
| ロコモ予防 | 7/23(木)、8/6(木) 13:30～14:45 | 姿勢改善や転倒防止いきいきと身体を動かす | 50歳以上の人 | 各30人 |
| 健康体操 | 7/23(木) 13:30～14:45 | 脳トレや心地よいリズム体操で、楽しく身体をほぐす | 60歳以上の人 | 40人 |
| コンディショニング | 7/28(火)、8/4(火) 前半 18:20～19:30 後半 19:40～20:50 | 姿勢を整えるエクササイズやストレッチで体のメンテナンスを | 18歳以上の人 | 各25人 |
| 女性フィットネス | 8/7(金) 19:00～20:30 | ストレッチポールを用いたエクササイズでリフレッシュ | 18歳以上の女性 | 30人 |

料 各500円

申 7月10日(金)、10時から直接またはホームページにある専用フォームで



ホームページ

■ 「体力づくり・健康づくり教室」、「スポーツ教室」第2期

9月から開講する体力維持・健康づくりのための教室です。体験会の教室以外にも武道、卓球やバドミントンなどのスポーツ教室を含む全36種類の教室があります。

申 7月15日(水)、9時～31日(金)、21時にホームページにある専用フォームまたは往復はがきで郵送(必着)

※ 詳細は、ホームページをご覧ください。

申 問 香陵アリーナ 〒410-0832 御幸町15-1 香陵アリーナ ☎055-928-5231



ホームページ

気軽にチャレンジ運動講座

地区センターで開催する運動講座の参加者を募集します。「運動を始めたいけれど、何から始めればいいのかかわからない」「体力に自信がない」「運動できる機会を探している」という方、夏本番の暑さに負けない体づくりを気軽に始めてみませんか。

| | 講座名 | とき | ところ | レベル | 内容 |
|---|----------------------|----------------|----------|-------|---------------------------------|
| ① | 代謝アップヨガ | 7/23(木)・30(木) | 第五地区センター | 初級～中級 | 代謝が下がりむくみやすい季節、身体全体を動かすヨガ |
| ② | 肩・腰すっきりヨガ | 7/24(金)・31(金) | 戸田地区センター | 初級 | ゆったりとした呼吸とやさしい動きで肩や腰のこわばりをほぐすヨガ |
| ③ | REEJAM(リージャム) | 7/28(火)・8/4(火) | 大岡地区センター | 初級～中級 | ヒップホップとエアロビクスを組み合わせたダンスフィットネス |
| ④ | 背骨から整えるコンディショニング | 7/29(水)・8/5(水) | 金岡地区センター | 初級 | ストレッチ用ポールで背骨を整え、心も体もリラックス |
| ⑤ | 夏の疲れをリセット！リラックス快眠夜ヨガ | 7/31(金)・8/7(金) | 第二地区センター | 初級～中級 | 酷暑や冷房疲れを夜ヨガでほぐし心地よい眠りを目指す |
| ⑥ | 姿勢と体幹 | 8/6(木)・13(木) | 原地区センター | 初級 | 体の緊張を減らし、体幹を安定させるエクササイズ |
| ⑦ | 股関節グニャグニャエクササイズ | 8/18(火)・25(火) | 第一地区センター | 初級～中級 | 股関節の柔軟性を高めて脚まわりの改善を |

時 ②③⑥10時～11時、①④⑤⑦19時15分～20時15分

対 市内に住むか通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)

定 各24人(先着順)

料 各700円

申 7月9日(木)、12時30分から市ホームページにある専用フォームで

※ 自身で傷害保険に加入の上、参加してください。詳細は、市ホームページをご覧ください。

申 問 ウィズスポーツ課 ☎055-934-4883



ホームページ