



楽しく泳いでレベルアップ 第2期水泳教室

	コース	とき(全10回)	曜日	時 間
①	中級者午前コース	9/7～12/14	月	9:15～10:15
②	初級者午前コース	9/7～12/14	月	10:30～11:30
③	初級者夜間コース	9/9～11/25	水	19:15～20:15

内容／①クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25メートル以上泳げるようなる②③クロール・背泳ぎで25メートル泳げるようになる

所 清水町温水プールわくわく（清水町柿田）

対 ①②18歳以上の人

③中学生以上の人（中学生は保護者が送迎）

料 7,000円（保険料他）

持 水着・ゴーグル・水泳帽・タオル等

定 各20人（申込多数の場合は抽選）

申 8月15日(土)までに専用フォームで

申 問 沼津水泳連盟事務局 稲葉さん

☎090-4218-2719

問 ウィズスポーツ課 ☎055-934-4883



専用フォーム

初めてでも大丈夫！F3 BASEで開催！ 大人向けフェンシング講座

フェンシングに興味はあるけれど、「なんだか難しそう」と思っている人にぴったりの体験会が開催されます。オリンピックによる直接指導で、本格的なフェンシングを楽しみながら学べる貴重な機会です。競技経験は不要で、初めての人でも安心して参加できるレッスンです。

時 9月26日(土)、15時～17時

所 F3 BASE（大手町）

対 市内に住むか通勤・通学する中学生以上の人
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）

定 10人（申込多数の場合は抽選）

申 8月21日(金)～9月11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

スタジアムを青く染めよう！ 第28回JFLが開幕します！

第28回JFLがいよいよスタート！アスルクラロ沼津がJリーグ復帰を目指し、熱い戦いに挑みます。会場をアスルブルーに染めて、みんなでアスルクラロ沼津を応援しましょう！

VS 沖縄SV

時 8月31日(月) 18時30分キックオフ

所 沖縄県総合運動公園陸上競技場

VS ブリオベッカ浦安・市川

時 9月6日(日) 18時キックオフ

所 愛鷹広域公園多目的競技場

※ 詳細は、ホームページをご覧ください。

問 ウィズスポーツ課 ☎055-934-4843



ホームページ



©azul claro NUMAZU

第27回静岡県市町対抗駅伝競走大会 記録会参加者募集

沼津市駅伝チームでは、競技経験の有無を問わず、多くの人が参加できる記録会を開催します。タイムを測定し、現在の走力を知る絶好のチャンスです。また、沼津市駅伝チームへの挑戦を考えている人も大歓迎です。

時 9月3日(木)・13日(日)・17日(木)、18時30分から

所 愛鷹広域公園多目的競技場

対 沼津市出身または市内に住むか通勤・通学する小学生以上の人

※ 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 ☎055-934-4875



ホームページ

香陵アリーナの
スケジュールは
こちらから



ホームページ

残暑に負けない身体づくりを！ 地域体力づくり教室

会 場	教 室 名		曜 日	時 間
原地区センター	女性美エクササイズ教室	A コース	火	9:20 ～ 10:35
		B コース		10:45 ～ 12:00
	アップ・UP 体操教室	水曜日コース	水	13:30 ～ 14:45
		木曜日コース	木	13:30 ～ 14:45
浮島地区センター	アップ・UP 体操教室		火	13:30 ～ 14:45
愛鷹地区センター	アップ・UP 体操教室		木	13:30 ～ 14:45
今沢地区センター	からだづくり教室		火	10:00 ～ 11:15
	アップ・UP 体操教室	水曜日コース	水	13:30 ～ 14:45
		木曜日コース	木	13:30 ～ 14:45
片浜地区センター	柔・酸・筋教室 (筋トレコース)		水	10:00 ～ 11:15
	男性健康づくり教室		木	10:00 ～ 11:15
金岡地区センター	柔・酸・筋教室 (ヨガコース)		水	10:00 ～ 11:15
	脚力改善教室		水	13:30 ～ 14:45
	メンテナン スヨガ教室	A コース	木	18:30 ～ 19:30
		B コース		19:45 ～ 20:45
	アップ・UP 体操教室		金	13:30 ～ 14:45
門池地区センター	からだづくり教室		水	10:00 ～ 11:15
	フローピラティス教室		木	19:30 ～ 20:30
	アップ・UP 体操教室	A コース	金	13:00 ～ 14:15
		B コース		14:30 ～ 15:45
大岡地区センター	アップ・UP 体操教室		木	13:30 ～ 14:45
	からだづくり教室		木	19:00 ～ 20:15

時 9月～12月

対 市内に住む18歳以上の人

料 2,500円（10回）

（◆マークの教室は回数・料金が異なります）

申 ①8月10日(月)までに往復はがきの返信面左側に申込者の住所・氏名、右側に会場名・教室名・氏名（フリガナ）・生年月日・性別・年齢・住所・電話番号を明記して郵送（必着）
②8月10日(月)、17時までに市ホームページにある専用フォームで

※ 申込多数の場合は抽選です。

会 場	教 室 名		曜 日	時 間
第五地区 センター	◆柔・酸・筋教室 (エアロビコース)		水	10:00～11:15
	からだづく り教室	A コース	木	9:20～10:30
		B コース		10:40～11:50
	アップ・UP 体操教室		木	13:00～14:15
	からだとのえ運動教室		木	14:30～15:45
	リセットヨガ教室		金	18:00～19:00
第一地区 センター	からだづく り教室		金曜日コース	金 19:00～20:15
			土曜日Aコース	土 9:10～10:20
			土曜日Bコース	土 10:40～11:50
第二地区 センター	リラックスヨガ教室		水	18:00～19:00
	チェアヨガ教室		水	19:30～20:30
	筋整& シェイプアップ教室		金	19:00～20:15
第三地区 センター	アップ・UP 体操教室	水曜日コース	水	13:30～14:45
		木曜日コース	木	13:30～14:45
大平地区 センター	アップ・UP 体操教室		水	13:30～14:45
	男性健康づくり教室		金	10:00～11:15
静浦地区 センター	アップ・UP 体操教室		金	13:30～14:45
内浦地区 センター	からだとのえ運動教室		金	10:00～11:15
戸田地区 センター	◆はじめてのヨガ教室		火	13:30～14:30
	アップ・UP 体操教室		金	13:30～14:45
B&G 海洋 センター	◆土曜水泳教室後期コース		土	9:30～10:30

※ はがき1枚につき1教室の申込です。

※ 「女性美エクササイズ教室」「アップ・UP体操教室」「ヨガ教室」は、1人1地区1コースの申込です。

※ 参加の可否及び参加料の納入方法は、8月14日(金)以降にはがきまたは市ホームページでご案内します。

※ 今沢地区センターへは、車で来場できません。

※ 詳細は、市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

申 問 ウィズスポーツ課

〒410-8601 沼津市役所

☎055-934-4883



ホームページ