

令和2年度

# スポーツ教室実施要項

◇弓道コース 週1回・1期 10回・年3期◇



| 教室名   | 曜日 | 時 間             | 対 象              | 内 容                                                            | 定員   |
|-------|----|-----------------|------------------|----------------------------------------------------------------|------|
| 弓道（木） | 木  | 10:00～<br>11:30 | 一般・高校生           | 弓道は人生の「隠し味」“誰でも出来る隠れ技”                                         |      |
| 弓道（水） | 水  |                 |                  | 武道から「Sports」へ、あなたも軽い気持ちで弓道教室に参加しませんか。初心者は基本から、経験者は技量に応じて指導します。 | 各 30 |
| 弓道（金） | 金  | 19:00～<br>20:30 | 一般・高校生<br>(中学生可) | 礼、弓の引き方、立ち方、進み方等基本技を個人に応じて指導します。                               |      |

## 【参加費】

|                        |        |
|------------------------|--------|
| 一般                     | 8,000円 |
| シルバー（S36.4.1 以前に生まれた方） | 7,000円 |
| 高校生以下（高校生に相当する年齢を含む）   | 5,000円 |

## 【受付開始日時】

|    |            |       |
|----|------------|-------|
| 1期 | 4月 11日（土）  | 9：00～ |
| 2期 | 8月 8日（土）   |       |
| 3期 | 12月 12日（土） |       |

## ★先行受付日

※弓道教室では、段位をお持ちでない初心者の方は、下記の受付日より各教室5名のみ先行受付します。  
(教室過去参加は不可)

※初心者の方の受付は各教室5名まで、受付期間は教室が始まるまでとなります。

|    |           |       |
|----|-----------|-------|
| 1期 | 4月 4日（土）  | 9：00～ |
| 2期 | 8月 1日（土）  |       |
| 3期 | 12月 5日（土） |       |



## 【教室実施予定日】

| 曜日 | 教室名       | 期  | 実施予定日 |      |      |      |       |       |       |      |       |       |
|----|-----------|----|-------|------|------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|
|    |           |    | 1回    | 2回   | 3回   | 4回   | 5回    | 6回    | 7回    | 8回   | 9回    | 10回   |
| 水  | 弓道<br>(水) | 1期 | 5/13  | 5/20 | 5/27 | 6/3  | 6/10  | 6/17  | 6/24  | 7/1  | 7/8   | 7/15  |
|    |           | 2期 | 9/16  | 9/23 | 9/30 | 10/7 | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/4 | 11/11 | 11/18 |
|    |           | 3期 | 1/6   | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/3   | 2/10  | 2/17  | 2/24 | 3/3   | 3/10  |
| 木  | 弓道<br>(木) | 1期 | 5/14  | 5/21 | 5/28 | 6/4  | 6/11  | 6/18  | 6/25  | 7/2  | 7/9   | 7/16  |
|    |           | 2期 | 9/17  | 9/24 | 10/1 | 10/8 | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 |
|    |           | 3期 | 1/7   | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/4   | 2/18  | 2/25  | 3/4  | 3/11  | 3/18  |
| 金  | 弓道<br>(金) | 1期 | 5/15  | 5/22 | 5/29 | 6/5  | 6/12  | 6/19  | 6/26  | 7/3  | 7/10  | 7/17  |
|    |           | 2期 | 9/18  | 9/25 | 10/2 | 10/9 | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/13 | 11/20 |
|    |           | 3期 | 1/8   | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5   | 2/12  | 2/19  | 2/26 | 3/5   | 3/12  |

# 通年制コース 週1回・1期4回・年10期

| 教室名            | 曜日 | 時 間             | 対 象             | 内 容                                                                                        | 定員 |
|----------------|----|-----------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| トータル<br>フィットネス | 火  | 13:30~<br>15:00 | 高校生以上           | リズム体操・ストレッチ等の身体作りやソフトバレー・ボール・バドミントン・ショートテニス・卓球等の各種スポーツを楽しめるように指導します。                       | 60 |
| フレッシュ<br>(木)   | 木  | 13:30~<br>14:50 | 60歳以上           | 健康維持のための基礎体力作りをしたい方に！<br>健康な身体作り・体力の維持を目的とした、リズム運動・卓球・ショートテニス等各種スポーツやストレッチ体操を指導します。        | 50 |
| アクティブ          |    | 15:00~<br>16:20 | 50歳以上           | 基礎体力を向上させたい方に！ソフトバレー・ボール・卓球・バドミントン・ショートテニス等の各種スポーツに加え、筋力トレーニングも実施します。                      | 50 |
| フレッシュ<br>(金)   | 金  | 13:10~<br>14:30 | 60歳以上           | 健康維持のための基礎体力作りをしたい方に！<br>健康な身体作り・体力の維持を目的とした、リズム運動・卓球・ショートテニス等各種スポーツやストレッチ体操を指導します。        | 50 |
| エンジョイ          |    | 14:40~<br>16:00 | 60歳以上           | 体を動かすことを楽しみたい方に！<br>卓球・ウォーキング・ニュースポーツ・レクリエーション・ヨガを取り入れたストレッチ等で個人の体力に合わせて楽しく運動ができるように指導します。 | 50 |
| なぎなた           | 水  | 19:15~<br>20:45 | 幼児（年中）<br>～高校生  | 日本の伝統文化である武道のなぎなたを老若男女を問わず、一緒に楽しみませんか？そして、礼儀と勝敗を競い合う楽しさ・喜びを味わいましょう。                        | 20 |
| 柔道             |    | 18:00~<br>19:10 | 小・中学生           | 柔道の基本である、礼儀作法・あいさつ・返事等の徹底、正座、受身を通じて基本を習得した後に個人のレベルアップを図り、クラス分けをし指導します。                     | 20 |
| 合気道            | 木  | 19:00~<br>20:30 | 小学生以上           | 「楽しくなければ合気道ではない」をモットーに稽古に励んでいます。老若男女稽古でき、良い汗流し、さわやかな気分になります。                               | 30 |
| ジュニア<br>レスリング  |    | 19:00~<br>20:30 | 幼児（年長）<br>小・中学生 | マット運動を中心に、基礎体力を養いつつレスリングに関する技を指導します。<br>※準備・片づけは保護者の方にご協力いただきます。                           | 30 |
| 剣道             | 金  | 19:00~<br>20:30 | 小・中・高校生         | 剣道を通じて仲間作りに努めています。古い伝統を生かして礼儀作法等を伝達する事を目的とした教室であるべく努めています。                                 | 20 |

## 【参加費】

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| 一般                        | 3,400円 |
| シルバー<br>(S36.4.1以前に生まれた方) | 2,900円 |
| 高校生以下<br>(高校生に相当する年齢を含む)  | 2,400円 |

## 【受付開始日時】

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 令和2年<br>3月 10日（火）～ | 9:00～ |
|--------------------|-------|

## 【通年制コース申込のお客様へ】

※継続の方優先で受付をしますので、継続される場合は参加している期の4回目までに参加証に  
参加費を添えてお申込みください。

※4回目までに継続申込されないときは、教室に参加できない場合があります。



【教室実施予定日】

| 曜日 | 教室名               | 期   | 実施予定日 |       |       |       |
|----|-------------------|-----|-------|-------|-------|-------|
|    |                   |     | 1回    | 2回    | 3回    | 4回    |
| 火  | トータル<br>フィットネス    | 1期  | 4/7   | 4/14  | 4/21  | 4/28  |
|    |                   | 2期  | 5/12  | 5/19  | 5/26  | 6/2   |
|    |                   | 3期  | 6/9   | 6/16  | 6/23  | 6/30  |
|    |                   | 4期  | 7/7   | 7/14  | 7/21  | 7/28  |
|    |                   | 5期  | 9/1   | 9/8   | 9/15  | 9/29  |
|    |                   | 6期  | 10/6  | 10/13 | 10/20 | 10/27 |
|    |                   | 7期  | 11/10 | 11/17 | 11/24 | 12/1  |
|    |                   | 8期  | 12/8  | 12/15 | 1/12  | 1/19  |
|    |                   | 9期  | 1/26  | 2/2   | 2/9   | 2/16  |
|    |                   | 10期 | 3/2   | 3/9   | 3/16  | 3/23  |
| 水  | なぎなた              | 1期  | 4/1   | 4/8   | 4/15  | 4/22  |
|    |                   | 2期  | 5/13  | 5/20  | 5/27  | 6/3   |
|    |                   | 3期  | 6/10  | 6/17  | 6/24  | 7/1   |
|    |                   | 4期  | 7/8   | 7/15  | 7/22  | 7/29  |
|    |                   | 5期  | 9/2   | 9/9   | 9/16  | 9/23  |
|    |                   | 6期  | 9/30  | 10/7  | 10/14 | 10/21 |
|    |                   | 7期  | 10/28 | 11/4  | 11/11 | 11/18 |
|    |                   | 8期  | 11/25 | 12/2  | 12/9  | 12/16 |
|    |                   | 9期  | 1/13  | 1/20  | 1/27  | 2/3   |
|    |                   | 10期 | 2/10  | 2/17  | 2/24  | 3/3   |
| 水  | 柔道                | 1期  | 4/1   | 4/8   | 4/15  | 4/22  |
|    |                   | 2期  | 5/13  | 5/20  | 5/27  | 6/3   |
|    |                   | 3期  | 6/10  | 6/17  | 6/24  | 7/1   |
|    |                   | 4期  | 7/8   | 7/15  | 7/22  | 7/29  |
|    |                   | 5期  | 9/2   | 9/9   | 9/16  | 9/23  |
|    |                   | 6期  | 9/30  | 10/7  | 10/14 | 10/21 |
|    |                   | 7期  | 10/28 | 11/4  | 11/11 | 11/18 |
|    |                   | 8期  | 11/25 | 12/2  | 12/9  | 12/16 |
|    |                   | 9期  | 1/13  | 1/20  | 1/27  | 2/3   |
|    |                   | 10期 | 2/10  | 2/17  | 2/24  | 3/3   |
| 木  | フレッシュ(木)<br>アクティブ | 1期  | 4/2   | 4/9   | 4/16  | 4/23  |
|    |                   | 2期  | 4/30  | 5/14  | 5/21  | 5/28  |
|    |                   | 3期  | 6/4   | 6/11  | 6/25  | 7/2   |
|    |                   | 4期  | 7/9   | 7/16  | 7/30  | 8/6   |
|    |                   | 5期  | 9/3   | 9/10  | 9/17  | 9/24  |
|    |                   | 6期  | 10/1  | 10/8  | 10/15 | 10/22 |
|    |                   | 7期  | 10/29 | 11/5  | 11/12 | 11/19 |
|    |                   | 8期  | 11/26 | 12/3  | 1/7   | 1/14  |
|    |                   | 9期  | 1/21  | 1/28  | 2/4   | 2/18  |
|    |                   | 10期 | 2/25  | 3/4   | 3/11  | 3/18  |

## 【教室実施予定日】

| 曜日 | 教室名                     | 期   | 実施予定日 |      |       |       |
|----|-------------------------|-----|-------|------|-------|-------|
|    |                         |     | 1回    | 2回   | 3回    | 4回    |
| 木  | 合気道<br>ジュニア<br>レスリング    | 1期  | 4/2   | 4/9  | 4/16  | 4/23  |
|    |                         | 2期  | 4/30  | 5/14 | 5/21  | 5/28  |
|    |                         | 3期  | 6/4   | 6/11 | 6/18  | 6/25  |
|    |                         | 4期  | 7/2   | 7/9  | 7/16  | 7/30  |
|    |                         | 5期  | 9/3   | 9/10 | 9/17  | 9/24  |
|    |                         | 6期  | 10/1  | 10/8 | 10/15 | 10/22 |
|    |                         | 7期  | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 |
|    |                         | 8期  | 11/26 | 12/3 | 12/10 | 12/17 |
|    |                         | 9期  | 1/7   | 1/14 | 1/21  | 1/28  |
|    |                         | 10期 | 2/4   | 2/18 | 2/25  | 3/4   |
| 金  | フレッシュ（金）<br>エンジョイ<br>剣道 | 1期  | 4/3   | 4/10 | 4/17  | 4/24  |
|    |                         | 2期  | 5/1   | 5/15 | 5/22  | 5/29  |
|    |                         | 3期  | 6/5   | 6/12 | 6/26  | 7/3   |
|    |                         | 4期  | 7/10  | 7/17 | 7/31  | 8/7   |
|    |                         | 5期  | 9/4   | 9/11 | 9/18  | 9/25  |
|    |                         | 6期  | 10/2  | 10/9 | 10/16 | 10/23 |
|    |                         | 7期  | 10/30 | 11/6 | 11/13 | 11/20 |
|    |                         | 8期  | 11/27 | 12/4 | 1/8   | 1/15  |
|    |                         | 9期  | 1/22  | 1/29 | 2/5   | 2/12  |
|    |                         | 10期 | 2/19  | 2/26 | 3/5   | 3/12  |

### ◆受付時間

- ・9:00～20:00（休館日を除く）

### ◆申込方法

- ・申込用紙に必要事項を記入し、参加費を添えてお申込みください。（申込は来館による先着順で行います。）
- ・教室開始後は教室の変更、取り消し及び納入された参加費の返金はできません。
- ・家族分は一人で申込が可能です。友人等の分は代理人（高校生以上）一人につき一人分の申込みが可能です。
- ・各教室で定員に満たない場合は教室開始後も隨時受け付けします。ただし、参加費は変わりません。

### ◆参加上の注意

- ・教室に参加していない乳幼児・児童の同伴、妊娠されている方の参加はご遠慮ください。
- ・教室開催中の不慮の事故・疾患を防ぐ為、体調には万全を期することと、健康上の問題で発生した事故に対しては自己の責任において対処してください。
- ・スポーツ教室参加中に事故・傷害が生じた場合、応急処置は行います。傷害保険に加入していますので、すみやかに申し出てください。
- ・「暴風警報発令時」などによる臨時休館で、予定回数通り実施できない場合があります。

### ◆その他

- ・教室参加当日お車でお越しの方は、駐車券と参加証を事務所までお持ちください。駐車場3時間無料処理をさせていただきます。
- ・教室中の映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権は主催者に属します。
- ・主催者は、個人情報の保護法令を遵守し、参加者の個人情報を取扱います。

〒599-8116 堺市東区野尻町221番地4

電話番号 072-285-0006

HP <http://www.mizuno.jp/facility/osaka/hatsushiba.aspx>



初芝体育館