

令和7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 | | 定員 |
|-------|----|-----------------|------------------|---|------|
| 弓道(木) | 木 | 10:00～ 11:30 | 一般・高校生 | 初心者とは基本から、経験者は技量に応じて指導します。 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。 | 各30名 |
| 弓道(水) | 水 | 19:00～ 20:30 | 一般・高校生 (中学生可) | | |
| 弓道(金) | 金 | | | | |

【参加費】

| | |
|------------------------|--------|
| 一般 | 8,000円 |
| シルバー（各期1回目の時点で60歳以上の方） | 7,000円 |
| 高校生以下（高校生に該当する年齢含む） | 5,000円 |



【受付開始日時】

| ☆初心者対象 抽選受付日 | | 抽選受付時間 | ★経験者（弐段まで）対象 受付開始日 | | 申込受付時間 |
|--------------|----------|----------------|--------------------|-----------|----------------|
| 1期 | 4月5日（土） | 9:00～ 12:00 | 1期 | 4月12日（土） | 9:00～ 20:00 |
| 2期 | 8月2日（土） | | 2期 | 8月9日（土） | |
| 3期 | 12月6日（土） | | 3期 | 12月13日（土） | |

【申込について】

◎ 弓道教室は全教室通して、おひとり様「1教室」の申込みとさせていただきます。

抽選当選者の方、経験者の方は、申込用紙に必要事項を記入し、参加費を添えて、体育館窓口でお申し込みください。

☆ 初心者の方は、初心者対象抽選受付日に体育館窓口で、「各教室5名」抽選受付をします。

受付時間は9:00～12:00です。時間を過ぎると抽選には参加できません。

★ 経験者で段位をお持ちでない方から弐段までの方は、経験者対象受付開始日より先着で窓口受付いたします。

※参段以上の方は、受付日の翌日の時点で空きがあれば、第1期は4月13日（日）、第2期は8月10日（日）

第3期は12月14日（日）の9時から先着順で窓口受付いたします。

【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 | 5回 | 6回 | 7回 | 8回 | 9回 | 10回 |
| 水 | 弓道(水) | 1期 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4 | 6/11 | 6/18 | 6/25 | 7/2 | 7/9 | 7/16 |
| | | 2期 | 9/24 | 10/1 | 10/8 | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 |
| | | 3期 | 1/7 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | 3/18 |
| 木 | 弓道(木) | 1期 | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/5 | 6/12 | 6/19 | 6/26 | 7/3 | 7/10 | 7/17 |
| | | 2期 | 9/25 | 10/2 | 10/9 | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/13 | 11/20 | 11/27 |
| | | 3期 | 1/8 | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/12 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | 3/12 |
| 金 | 弓道(金) | 1期 | 5/16 | 5/23 | 5/30 | 6/6 | 6/13 | 6/20 | 6/27 | 7/4 | 7/11 | 7/18 |
| | | 2期 | 9/26 | 10/3 | 10/10 | 10/24 | 10/31 | 11/7 | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/5 |
| | | 3期 | 1/9 | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/6 | 3/13 |

◇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 フィットネス | 火 | 13:30～ 15:00 | 高校生以上 | しっかり体を動かしたい方に。 ストレッチやリズム体操での体づくりや、バドミントン・卓球等の スポーツを楽しみます。 | 60 |
| フレッシュ (木) | 木 | 13:30～ 14:50 | 60歳以上 | 健康維持の為にスポーツをしたい方に。 リズム体操やストレッチ、ショートテニスや卓球などのスポーツで健康な 体づくりをします。 | 50 |
| アクティブ | | 15:00～ 16:20 | 50歳以上 | 色々なスポーツを楽しみたい方に。 バドミントンやショートテニスなどのスポーツを中心にを行います。 また、基礎体力向上のための筋力トレーニングを行います。 | 50 |
| フレッシュ (金) | 金 | 13:10～ 14:30 | 60歳以上 | 健康維持の為にスポーツをしたい方に。 リズム体操やストレッチ、ショートテニスや卓球などのスポーツで健康な 体づくりをします。 | 50 |
| エンジョイ | | 14:40～ 16:00 | 60歳以上 | 体力に自信のない方で、健康づくりの為にスポーツを行いたい方に。ウォーキ ングやレクリエーション、ヨガを取り入れたストレッチ、卓球等を個人の体力に 合わせて行います。 | 50 |
| 柔 道 | 水 | 19:00～ 20:10 | 幼児(年長) ～高校生 | 柔道は「心技体」をバランスよく鍛えられるスポーツです。礼節を重んじる競技 なので礼儀作法が身につきます。 また身体を鍛えられるのはもちろん、精神的にも強くなります。 初心者の方にも丁寧に指導いたします。 | 20 |
| 合気道 | 木 | 19:00～ 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。老若男女だれでも気軽にはじめる事ができ、長く続けていくことのできる スポーツです。 | 30 |
| ジュニア レスリング | | 19:00～ 20:30 | 幼児(年中) ～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。 ※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～ 20:30 | 幼児(年長)～ 高校生 | 剣道を通じて、礼儀作法の大切さや、集中力、忍耐力を教えています。 また楽しく元気よく、体力づくり、仲間作りに努めています。 | 20 |

【参加費】

| | |
|-----------------------------|--------|
| 一 般 | 3,400円 |
| シルバー (各期の1回目の時点で60歳以上の方) | 2,900円 |
| 高校生以下 (高校生に相当する年齢含む) | 2,400円 |

令和7年

3月11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ございます。
- 第9期、第10期は、体育室工事の為に、第3体育室で実施いたします。競技種目によっては、内容に変更がございますのでご了承の上、ご参加ください。

【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 | トータルフィットネス | 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 | トータルフィットネス10期の日程に変更があります。 ご確認ください。 | | | 7/2 | 7/29 |
| | | 5期 | | | | 6 | 9/30 |
| | | 6期 | | | | 21 | 10/28 |
| | | 7期 | 11/4 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | |
| | | 8期 | 12/2 | 12/9 | 12/16 | 12/23 | |
| | | 9期 | 1/27 | 2/3 | 2/10 | 2/17 | |
| | | 10期 | 3/3 | 3/10 | 3/17 | 3/24 | |
| ※下線の日程は、 第3体育室で行います。 | | | | | | | |
| 水 | 柔 道 | 1期 | 4/2 | 4/9 | 4/16 | 4/23 | |
| | | 2期 | 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | |
| | | 3期 | 6/4 | 6/11 | 6/18 | 6/25 | |
| | | 4期 | 7/9 | 7/16 | 7/23 | 7/30 | |
| | | 5期 | 9/3 | 9/10 | 9/17 | 9/24 | |
| | | 6期 | 10/1 | 10/8 | 10/15 | 10/22 | |
| | | 7期 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | |
| | | 8期 | 12/3 | 12/10 | 1/7 | 1/14 | |
| | | 9期 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | |
| | | 10期 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | 3/18 | |
| 木 | フレッシュ(木) アクティブ | 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 | 6/19 | 6/26 | |
| | | 4期 | 7/10 | 7/17 | 7/24 | 7/31 | |
| | | 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 | 12/11 | 12/18 | |
| | | 9期 | 1/8 | 1/15 | 1/29 | 2/5 | |
| | | 10期 | 2/19 | 3/5 | 3/19 | 3/26 | |
| ※下線の日程は、 第3体育室で行います。 | | | | | | | |
| 木 | ジュニアレスリング 合 気 道 | 1期 | 4/3 | 4/10 | 4/17 | 4/24 | |
| | | 2期 | 5/8 | 5/15 | 5/22 | 5/29 | |
| | | 3期 | 6/5 | 6/12 | 6/19 | 6/26 | |
| | | 4期 | 7/10 | 7/17 | 7/24 | 7/31 | |
| | | 5期 | 9/4 | 9/11 | 9/18 | 9/25 | |
| | | 6期 | 10/2 | 10/9 | 10/16 | 10/23 | |
| | | 7期 | 11/6 | 11/13 | 11/20 | 11/27 | |
| | | 8期 | 12/4 | 12/11 | 1/8 | 1/15 | |
| | | 9期 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/12 | |
| | | 10期 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | 3/12 | |

【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 |
| 金 | フレッシュ(金) エンジョイ | 1期 | 4/4 | 4/11 | 4/18 | 4/25 |
| | | 2期 | 5/2 | 5/16 | 5/23 | 5/30 |
| | | 3期 | 6/6 | 6/13 | 6/20 | 6/27 |
| | | 4期 | 7/4 | 7/11 | 7/18 | 7/25 |
| | | 5期 | 9/5 | 9/12 | 9/19 | 9/26 |
| | | 6期 | 10/3 | 10/10 | 10/17 | 10/24 |
| | | 7期 | 10/31 | 11/7 | 11/14 | 11/21 |
| | | 8期 | 11/28 | 12/5 | 12/12 | 12/19 |
| | | 9期 | 1/9 | <u>1/16</u> | <u>1/30</u> | <u>2/6</u> |
| | | 10期 | <u>2/20</u> | <u>3/6</u> | <u>3/13</u> | <u>3/27</u> |
| 金 | 剣道 | 1期 | 4/4 | 4/11 | 4/18 | 4/25 |
| | | 2期 | 5/2 | 5/16 | 5/23 | 5/30 |
| | | 3期 | 6/6 | 6/13 | 6/20 | 6/27 |
| | | 4期 | 7/4 | 7/11 | 7/18 | 7/25 |
| | | 5期 | 9/5 | 9/12 | 9/19 | 9/26 |
| | | 6期 | 10/3 | 10/10 | 10/17 | 10/24 |
| | | 7期 | 10/31 | 11/7 | 11/14 | 11/21 |
| | | 8期 | 11/28 | 12/5 | 12/12 | 12/19 |
| | | 9期 | 1/9 | <u>1/16</u> | <u>1/30</u> | <u>2/6</u> |
| | | 10期 | <u>2/20</u> | <u>3/6</u> | <u>3/13</u> | <u>3/27</u> |

◆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1人で申込が可能です。友人等の分は代理人(高校生以上)1人につき1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随時受付をします。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。
- ・教室見学中は私語、携帯電話のご利用ならびに参加されていないお子さまの動向にご配慮ください。
- ・教室風景の撮影はご自身のご家族以外の参加者が移り込まないようにご配置ください。
- ・教室開催中での不慮の事故・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。駐車料金3時間無料の割引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。

初芝体育館

〒599-8116 堺市東区野尻町221-4

Tel 072-285-0006 Fax 072-285-7318

指定管理者：初芝スポーツチャレンジパートナーズ HP <https://shisetsu.mizuno.jp/m-7312>



スクール一覧