

# 平成30年度

## -スポーツ教室募集ご案内-

さあ、はじめよう！



水泳教室  
アクアビクス  
水中ウォーキング  
アクアキッズ～水慣れ水泳教室～

フィットネスヨガ  
シェイプアップエアロビクス  
浜体ボクシングエクササイズ  
メタボ・ダイエット  
木曜ストレッチ  
金曜ストレッチ

フィットネスフラ  
健美操  
ボクシングフィットネス  
親子仲良し運動

健康教室



初心者テニス教室 (硬式)

レッツ、エンジョイ、スポーツ！



<問合せ先>

公益財団法人 高崎財団

浜川プール      TEL 027-344-5511

浜川体育館      TEL 027-344-1551

上並榎庭球場      TEL 027-327-3828

# ☆ 一般 ☆

市内在住か在勤、在学の18歳以上の方を対象とした教室です。  
運動不足の解消や健康維持に気軽にご参加ください。

● 浜川プール 高崎市浜川町1575番地1 Tel027-344-5511

\* 水泳教室、アクアピクス、水中ウォーキングの講師は浜川プールへお問合せください

教室名	日 程	申込期間	参加料	コース (時間)	ク ラ ス
水 泳 教 室  ( 昼 間 )	第1期 4/6~5/15 火・金曜日 10回 5/1・4休講	2/15~ 3/ 2	1,500円 ※	午 前 10:15~11:45	わかば 初級A
				午後A 12:00~13:30	初級B 中 級
				午後B 13:45~15:15	初級B 中 級
	第2期 5/22~6/22 火・金曜日 10回	4/ 1~ 4/15	1,500円 ※	午 前 10:15~11:45	初級B 中 級
				午後A 12:00~13:30	わかば 初級A
				午後B 13:45~15:15	初級B 中 級
	第3期 10/2~11/6 火・金曜日 10回 10/9休講	8/15~ 8/31	1,500円 ※	午 前 10:15~11:45	初級B 中 級
				午後A 12:00~13:30	初級B 中 級
				午後B 13:45~15:15	わかば 初級A
	第4期 11/13~12/18 火・金曜日 10回 11/23休講	10/ 1~ 10/14	1,500円 ※	午 前 10:15~11:45	わかば 初級A
				午後A 12:00~13:30	初級B 中 級
				午後B 13:45~15:15	初級B 中 級
	第5期 1/8~2/15 火・金曜日 10回 1/15・2/12休講	11/15~ 11/30	1,500円 ※	午 前 10:15~11:45	初級B 中 級
				午後A 12:00~13:30	わかば 初級A
				午後B 13:45~15:15	初級B 中 級
	第6期 2/22~3/26 火・金曜日 10回	1/15~ 1/30	1,500円 ※	午 前 10:15~11:45	初級B 中 級
				午後A 12:00~13:30	初級B 中 級
				午後B 13:45~15:15	わかば 初級A
短 期 水 泳 教 室	第1期 6/29~7/13 火・金曜日 5回	5/15~ 5/31	1,000円 ※	午 前 10:15~11:45	バタフライ
				午後A 12:00~13:30	クロール
				午後B 13:45~15:15	平泳ぎ
	第2期 9/4~9/21 火・金曜日 5回 9/18休講	7/15~ 7/31	1,000円 ※	午 前 10:15~11:45	クロール
				午後A 12:00~13:30	平泳ぎ
				午後B 13:45~15:15	バタフライ

< クラス・定員 >

※プール入場料が毎回別途大人410円がかかります

わかばクラス … 全く泳げない方、初めて水泳を始める方  
(定員 10人) 水慣れから始め、けのび、バタ足など水泳の基本を身につけることが目標

初級クラス … クロールで10m以上泳げる方

初級Aクラス (定員20人) 手の動作や息継ぎなどクロールを身につけることが目標。背泳ぎの練習も行います。

初級Bクラス (定員15人) クロール・背泳ぎとも25m以上泳げるようになることが目標。平泳ぎの練習も行います。

中級クラス … クロールと背泳ぎが25m以上泳げる方  
(定員 20人) クロール、背泳ぎの泳力向上と平泳ぎ、バタフライの泳法技術の習得が目標

クロールクラス … クロールで10m以上泳げる方  
(定員 15人) クロールの呼吸練習を中心に行い、クロールの泳法技術の習得が目標

平泳ぎクラス … クロールが25m以上泳げる方で、平泳ぎは25m泳げない方  
(定員 15人) 平泳ぎのキックの練習を中心に行い、平泳ぎの泳法技術の習得が目標

バタフライクラス … クロールが25m以上泳げる方で、バタフライは25m泳げない方  
(定員 15人) プル(手のかき)とキックのバランスとタイミング、リズムを基礎から練習し、バタフライの泳法技術の習得が目標

教室名	日 程	時 間	申込期間	参加料	クラス
夜間 水泳 教室	第1期 4/6~6/1 金曜日・8回 5/4休講	19:00~20:30	2/15~3/2	1,500円 ※	初心者A 初心者B 中級者
	第2期 6/8~7/27 金曜日・8回	19:00~20:30	5/1~5/15	1500円 ※	初心者A 初心者B 中級者
	第3期 8/31~10/19 金曜日・8回	19:00~20:30	7/15~7/31	1,500円 ※	初心者A 初心者B 中級者
	第4期 10/26~12/21 金曜日・8回 11/23休講	19:00~20:30	9/15~9/30	1,500円 ※	初心者A 初心者B 中級者
	第5期 1/11~3/1 金曜日・8回	19:00~20:30	11/15~11/30	1,500円 ※	初心者A 初心者B 中級者

< クラス・定員 >

※プール入場料が毎回別途大人410円がかかります

初心者Aクラス … 全く泳げない方から泳力10m未満の方  
(定員 15人) 水慣れから始め、息継ぎをマスターすることが目標

初心者Bクラス … 泳力10m以上25m未満の方  
(定員 15人) クロールを中心に練習を進め、25m以上泳ぐことが目標

中級者クラス … クロールで25m以上泳げる方  
(定員 15人) クロールの泳力向上と背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの泳法技術の習得が目標



教室名	日 程	コース (時間)	申込期間	参加料	定員	内 容
アクアビクス	第1期 4/18~7/4 水曜日・12回	午前 10:15~11:15	3/ 1~ 3/15	2,000円 ※	各35人	水の抵抗や浮力を活用した水中エアロビクスです。泳げない方でも音楽に合わせて楽しくエクササイズができます。ストレス解消や運動不足が気になる方にオススメです。
		午後 13:00~14:00				
		夜間 19:00~20:00				
	第2期 9/5~11/28 水曜日・12回 10/17休講	午前 10:15~11:15	7/15~ 7/31	2,000円 ※	各35人	
		午後 13:00~14:00				
		夜間 19:00~20:00				
	第3期 12/12~3/13 水曜日・12回 12/26・1/2休講	午前 10:15~11:15	11/ 1~ 11/15	2,000円 ※	各35人	
		午後 13:00~14:00				
		夜間 19:00~20:00				
水中ウォーキング	第1期 4/5~6/28 木曜日・12回 5/3休講	午前 11:00~12:00	2/15~ 3/ 2	2,000円 ※	各35人	様々な水中での歩行法、軽度の水中運動やリラクゼーションを取り入れた教室です。水中なので足腰への負担も軽く、泳げない方でも無理なく動くことができ、運動不足の解消、健康維持にオススメです。
		午後 14:00~15:00				
		夜間 19:00~20:00				
	第2期 9/6~11/29 木曜日・12回 10/18休講	午前 11:00~12:00	7/15~ 7/31	2,000円 ※	各35人	
		午後 14:00~15:00				
		夜間 19:00~20:00				
	第3期 12/13~3/14 木曜日・12回 12/27・1/3休講	午前 11:00~12:00	11/ 1~ 11/15	2,000円 ※	各35人	
		午後 14:00~15:00				
		夜間 19:00~20:00				

※プール入場料が毎回別途大人410円がかかります

教室名	日 程	休講日	申込期間	参加料	定員	講師	内 容
フィットネスヨガ	第1期 4/16~6/25 月曜日・10回 午前ｺｰｽ 10:00~11:30 夜間ｺｰｽ 19:00~20:30	4/30	3/ 1~ 3/15	3,000円	各 190人	片岡	はじめに簡単なエアロビクスで体を温め、脂肪を燃やします。後半にヨガを行い筋肉と気持ちを整えてリラクゼーションを図ります。基礎から始めていくので、初めての方でも安心です。  *ヨガでリラクゼーションが必要なため、お子さま連れの参加はできません。
	第2期 9/3~12/10 月曜日・10回 午前ｺｰｽ 10:00~11:30 夜間ｺｰｽ 19:00~20:30	9/17 9/24 10/ 1 10/ 8 10/22	7/15~ 7/31	3,000円	各 190人		
シェイプアップエアロビクス	第1期 4/24~6/26 火曜日・10回 午前ｺｰｽ 10:30~11:40 夜間ｺｰｽ 19:20~20:30	-	3/ 1~ 3/15	3,000円	午前 120人 夜間 70人	箱田	ステップやジョギング動作を色々と組み合わせたエアロビクスです。エアロビクスの後は筋トレ・ストレッチを行い、疲れを残さないようにします。筋肉を活性化し、姿勢を良くし、基礎代謝を上げることで、太りにくい体をつくることが期待できます。美しい姿勢としなやかな筋肉を求める方、肩こりやストレスを解消したい方にオススメです。  心と身体、リラックスできます。
	第2期 9/11~11/27 火曜日・10回 午前ｺｰｽ 10:30~11:40 夜間ｺｰｽ 19:20~20:30	10/ 9 10/16	7/15~ 7/31	3,000円	午前 120人 夜間 70人		
	第3期 1/15~3/19 火曜日・10回 午前ｺｰｽ 10:30~11:40 夜間ｺｰｽ 19:20~20:30	-	11/15~ 11/30	3,000円	午前 120人 夜間 70人		
エクササイズ ボクシング 浜川体育	1/10~3/14 木曜日・10回 夜間ｺｰｽ 19:30~20:30	-	11/ 1~ 11/15	3,000円	150人	片岡	パンチやキックといったボクシングのフォームを繰り返し、脂肪燃焼と筋力アップを効率よく図ります。楽しく汗をかいてシェイプアップできます。
ダイエット メタボ	第1期 4/19~6/28 木曜日・10回 夜間ｺｰｽ 19:00~20:30	5/ 3	3/ 1~ 3/15	3,000円	50人	河崎 井上	◎個別指導を行います。 正しいレベルの有酸素運動、筋トレ、ストレッチなど各人にあった運動強度を設定し、各自自主トレに合わせて個別のアドバイスを行います。  *初回に体力測定を行います。
	第2期 9/6~11/22 木曜日・10回 夜間ｺｰｽ 19:00~20:30	10/ 4 10/25	7/15~ 7/31	3,000円	50人		
木曜ストレッチ	第1期 4/19~6/28 木曜日・10回 午後ｺｰｽ 13:30~15:00	5/ 3	3/ 1~ 3/15	3,000円	190人	河崎 井上	ストレッチやウォーキング、ダンベル体操などを取り入れ、運動を無理なく継続して行う習慣作りを目的とした教室です。運動不足解消・肩こり・腰痛・膝痛などの改善に対応した運動を行います。初めて運動教室に通われる方にオススメです。  持ち物：ダンベル (無ければペットボトル500m ×2本)
	第2期 9/6~12/6 木曜日・10回 午後ｺｰｽ 13:30~15:00	10/ 4 10/18 10/25 11/ 8	7/15~ 7/31	3,000円	190人		
	第3期 1/10~3/14 木曜日・10回 午後ｺｰｽ 13:30~15:00	-	11/ 1~ 11/15	3,000円	190人		

● 浜川体育館 高崎市浜川町1487番地 TEL027-344-1551

教室名	日 程	休講日	申込期間	参加料	定員	講師	内 容
金曜ストレッチ	第1期 4/13~7/20 金曜日・10回 午後J-入 13:30~15:00	4/27 5/ 4 5/11 5/18 6/29	2/15~ 2/28	3,000円	140人	河崎 井上	ストレッチ、ウォーキングのほか、ボールやストレッチポールを使って、運動不足解消、肩こり、腰痛、膝痛改善に対応しています。 
	第2期 9/7~12/7 金曜日・10回 午後J-入 13:30~15:00	10/ 5 10/19 10/26 11/23	7/15~ 7/31	3,000円	140人		
	第3期 1/11~3/22 金曜日・10回 午後J-入 13:30~15:00	2/1	11/15~ 11/30	3,000円	140人		

● 武道館 高崎市石原町3892番地7 TEL027-327-3977

教室名	日 程	休講日	申込期間	参加料	定員	講師	内 容
フィットネスフラ	第1期 5/7~7/9 月曜日・10回 午後J-入 14:00~15:00	-	3/ 1~ 3/15	3,000円	45人	小菅	フラダンスの動作（ステップやハンドモーション）を行いながら、ゆったりとした動作を行う有酸素運動のプログラムです。初めての方や性別を問わず、体力にあまり自信の無い方にもお勧めできるエクササイズです。
	第2期 9/3~11/26 月曜日・10回 午後J-入 14:00~15:00	9/17 9/24 10/ 8	7/15~ 7/31	3,000円	45人		
健美操	第1期 4/12~7/5 木曜日・12回 午前J-入 10:30~11:30	5/ 3	2/15~ 2/28	3,500円	50人	吉野	呼吸・身体・心を調えていく体操です。ゆったり、ゆっくり全身を動かし気（エネルギー）の流れを良行にココロとカラダをリフレッシュします。ニコニコペースで動ける運動量なので、運動不足の方・運動の苦手な方にもオススメです。 
	第2期 9/13~11/29 木曜日・12回 午前J-入 10:30~11:30	-	8/ 1~ 8/15	3,500円	50人		
	第3期 12/13~3/14 木曜日・12回 午前J-入 10:30~11:30	12/27 1/ 3	10/15~ 10/31	3,500円	50人		
ボクシングフィットネス	第1期 4/13~7/27 金曜日・12回 午前J-入 10:30~11:30	4/27 5/ 4 6/15 7/ 6	2/15~ 2/28	3,500円	50人	山田	パンチやキックといったボクシングの動作を音楽に合わせて行います。運動強度は少し高めですが、簡単な動作なので自分の体力に応じて楽しみながら汗をかけます。 
	第2期 9/7~11/30 金曜日・12回 午前J-入 10:30~11:30	11/23	7/15~ 7/31	3,500円	50人		
	第3期 12/14~3/15 金曜日・12回 午前J-入 10:30~11:30	12/28 1/ 4	10/ 1~ 10/15	3,500円	50人		

● 上並榎庭球場 高崎市上並榎町1590番地 Tel027-327-3828

教室名	日 程	申込期間	参加料	定員	講師	内 容
初心者(硬式)テニス教室	9/6~10/25 木曜日・8回 午後J入 13:30~15:30	7/ 1~ 7/31	4,000円	30人	織茂	テニスは全く初めてという方や久しぶりにプレーをされる方を対象に開催します。やってみたいが機会がないという方に、プレーをする機会と仲間作りの場を提供いたします。 

☆ 幼児 ☆

市内在住の未就学児を対象とした教室です。  
身体全体を使って楽しみましょう。



● 浜川プール 高崎市浜川町1575番地1 Tel027-344-5511

\* アクアキッズの講師は浜川プールへお問合せください

教室名	対 象	日 程	申込期間	参加料	内 容
水慣れ水泳教室 アクアキッズ	年中・年長 (4.5.6歳) 定員 30人	5/30~6/27 水曜日・5回 午後J入 16:00~17:00	4/15~ 4/30	1,000円 ※	水慣れからの練習で水に対する恐怖心をなくすことを目的に、腰掛キック、口・鼻からブクブク、潜るなどの練習を行います。
	年中・年長 (4.5.6歳) 定員 30人	5/31~6/28 木曜日・5回 午後J入 16:00~17:00	4/15~ 4/30	1,000円 ※	水曜クラスより少しレベルアップし、バタ足やけのびなどの水泳の基本を身につけ、水泳の楽しさを学びます。

※プール入場料が毎回別途小人210円かかります



● 武道館 高崎市石原町3892番地7 Tel027-327-3977

教室名	対 象	日 程	申込期間	参加料	講師	内 容
親子仲良し運動	2歳~ 未就園児 と 保護者  定員 20組	5/22~6/19 火曜日・5回 午前J入 10:00~11:30	4/ 1~ 4/15	1,500円	河崎 井上	親子で一緒に音楽に合わせて動いたり、お互いの身体を使っての運動や、声の掛け合いなどでコミュニケーションを図ります。身体全体を使っての遊びで学校体育の導入準備。走・技・跳の基本を取り入れた教室です。
		9/25~10/23 火曜日・5回 午前J入 10:00~11:30	8/ 1~ 8/15	1,500円		
		1/22~2/19 火曜日・5回 午前J入 10:00~11:30	12/ 1~ 12/15	1,500円		

※ 親子仲良し運動に参加できるのは、お子さま1人に対して保護者1人となります。  
お子さまだけの参加はできませんので、ご了承ください。



成長の記録、参加の記念に教室時に撮影したスナップ写真入りのCD-Rをプレゼント!



# ☆健康教室(1日教室)☆

運動していない人でも気軽に参加できるプログラムです。  
まずは、一緒に始めましょう！

対 象：市内在住か在勤、在学の18歳以上の方

参加料：各500円



教室名	開催日	曜日	定員	申込期間	開催場所
イスを使ってエクササイズ	6/20	水	50人	5/1~5/15	中央体育館

イスに座りながらエクササイズ！！  
エアロビに挑戦したいけど、動きに自信がない。そんな方のために、イスに座ったまま音楽に合わせて動くエクササイズです。  
ストレッチボールを使った筋力トレーニングや、ポールを使ってストレッチ。体のコリもほぐれて、スッキリします。お家でも簡単にできる運動方法をこの機会にぜひ習得して、家族全員で健康になりましょう！

時間：午前10時00分～11時30分 講師：河崎・井上・斉藤（内2人）

＜持ち物＞動きやすい服装（ジャージ等） シューズ  
マットまたはバスタオル等（敷物用）汗拭き用タオル 飲み物（水分補給）



## 夏休み 体験教室

教室名	開催日	曜日	定員	申込期間	開催場所
いきいき貯筋教室	8/24	金	50人	7/15~7/31	中央体育館

広い体育館でいい汗をかいてみませんか？身体を動かすことで筋肉が鍛えられ、骨を丈夫にし、関節の可動域が広がります。日常生活の中でできる簡単な筋力トレーニングを紹介します。楽しく身体を動かしましょう！

時間：午前10時30分～11時30分 参加料：500円 講師：山田

対 象：市内在住か在勤、在学の小学生以上の方（中学生以下の方は保護者の付き添いをお願いします。）

\*中学生以下の参加者は、保護者を含めて参加料が、500円です。  
\*申し込みはがきに、参加者（保護者の名前も含む）の氏名・年齢の記入を必ずお願いします。

＜持ち物＞動きやすい服装（ジャージ等） シューズ  
汗拭き用タオル マットまたはバスタオル等（敷物用）  
飲み物（水分補給）



リフレッシュ

健康増進



コミュニケーション

運動不足解消



ストレス発散

## 申し込み方法

【往復はがき】に受講したい教室名、コース名、水泳教室はクラス名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を明記して各教室の申し込み期間内に、次のあて先までお申し込みください。

### <あて先>

水泳、短期水泳、夜間水泳、アクアビクス、水中ウォーキング  
アクアキッズ～水慣れ水泳～

〒370-0081 高崎市浜川町1575番地1  
浜川プール

フィットネスヨガ、シェイプアップエアロビクス  
浜体ボクシングエクササイズ、メタボ・ダイエット  
木曜ストレッチ、金曜ストレッチ  
フィットネスフラ、健美操、ボクシングフィットネス  
親子仲よし運動、健康教室



〒370-0081 高崎市浜川町1487番地  
浜川体育館

初心者テニス(硬式)

〒370-0801 高崎市上並榎町1590番地  
上並榎庭球場

- ◎ 受講希望者が著しく少ない場合は、中止させていただく場合がございます。
- ◎ 講師の病気・けが、台風・地震などの自然災害、突発的な事故及びコート不良(庭球場)のため、休講する場合があります。その場合、教室の代替日を設けます。また代理の講師で実施する場合があります。

## 往復はがきの記入方法

往信用表面	返信用裏面	返信用表面	往信用裏面
<div style="text-align: center;">   <b>往信</b> </div> <p>受講希望施設の 住所 施設名</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">                 浜川プール                  浜川体育館                  上並榎庭球場             </div> <p>* 武道館の教室の申し込み は浜川体育館へ</p>	<p>何も記入しないでく ださい</p>	<div style="text-align: center;">   <b>返信</b> </div> <p>お客様の住所</p> <p style="text-align: center;">氏名 様</p>	<p>受講希望教室名 コース名 水泳教室はクラス名</p> <p>受講されるお客様の ①郵便番号 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号</p> <p>* 市外の方は在勤・在学</p>

### \* 必ずお読み下さい

- ◆ 高崎市外の方は、『市内在勤』『市内在学』どちらか必ず明記してください。
- ◆ 窓口にご持参いただいても結構です。
- ◆ 指定期間以外のお申し込みは、無効となります。
- ◆ お申し込みは、1教室につき、お一人様(組)1通でお願い致します。(2通以上は無効です。)
- ◆ 料金不足のはがきは受付できません。
- ◆ 定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます。
- ◆ お客様の個人情報は、教室の運営・ご案内以外での利用は一切いたしません。
- ◆ 受講中に撮影した写真を、当施設のホームページやツイッターに使用することがあります。撮影されることに支障がある人は事前にお申し出ください。
- ◆ 健康に不安のある方は、医師に相談するなど慎重にご配慮のうえ、受講をしてください。

