



秋季スポーツ教室受講者募集



会場・申込先	教室名	対象	曜日	時間	開催期	開催回数	定員	受講料	内容
市民球場 富山市下飯野30-0 ☎451-0898	エンジョイシェイプ（エアロ&パワーヨガ）	一般	月	10:00～11:00	秋	10回	30	6,000円	パワーヨガとエアロピクスを隔週で行います。
	ハタヨガ		月	19:15～20:15	秋	10回		6,000円	ヨガの経験のない方でも安心なコースです。
	ソフトエアロビックダンス（水）		水	10:00～11:30	秋	10回	35	4,000円	老若男女誰にでもできるやさしいダンスとストレッチ体操。
	シェイプアップピラティス		水	13:30～14:30	秋	10回	30	6,000円	無理せず楽しみながらコアの筋肉を鍛えます。
	エアロ&ステップ		水	19:15～20:15	秋	10回		6,000円	エアロとステップエクササイズで楽しく汗を流します。
	ベーシックエアロ		木	19:15～20:15	秋	10回	35	6,000円	基本的なエアロのステップを学べるコースです。
	ソフトエアロビックダンス（金）		金	10:00～11:30	秋	10回		4,000円	老若男女誰にでもできるやさしいダンスとストレッチ体操。
	ボクシングスリム		金	19:15～20:15	秋	10回	30	6,000円	全身運動になるボクササイズでシェイプアップ&ストレス解消！
	キッズダンス	小学1～3年生	土	15:00～16:00	秋	10回		6,000円	軽快なリズムに合わせて、楽しく体を動かしましょう。
勤労身体障害者 体育センター 富山市水橋島等298-2 ☎478-4951	リズム体操	一般	火	9:30～11:00	通年	年36回	25	月1,050円	軽快な音楽に合わせて踊ったり、ストレッチ体操をします。
	ヘルシースポーツ		木	9:30～11:00					軽スポーツやストレッチ体操を行います。
	民踊		金	9:30～11:00					いろいろな民踊を季節に合わせて踊ります。
	キッズ・スポーツA	3歳～小学6年生	土	9:00～10:15	秋	10回	30	3,500円	運動の好きな子も苦手な子も集まれ！楽しいボール遊びや体操などを行います。
	キッズ・スポーツB	土	10:30～11:45						
東富山運動広場庭球場 富山市米田45-1 ☎437-9911	硬式テニス（初級）	一般	水	9:00～11:00	秋	各期10回	40	4,500円	初心者を対象に硬式テニスの基礎技術とゲームを行います。
	硬式テニス（中級）		土	9:00～11:00					経験者を対象に硬式テニスの基礎技術とゲームを行います。
市民プール 富山市荒川4-1-70 ☎491-8899	遊悠元気塾※1	おおむね60歳以上	火	13:30～15:00	通年	年42回	40	月2,500円	陸上・プール半分ずつの健康づくり運動です。
	遊悠元気塾※1		金	9:00～10:30					
	マタニティスイミング※2	妊婦	木	10:00～11:40		年48回	30	1回500円	妊娠中の健康と安産のための運動です。
※1遊悠元気塾は受講料と別に、会員登録手数料2,000円が必要です ※2マタニティスイミングは正常妊娠16週以上の方で、医師の許可を得た方が対象です									
布瀬南公園庭球場 富山市布瀬町708 申込先▶富山市体育協会事務局 市湊入船町12-1（市総合体育館内） ☎432-1117	硬式テニス	一般	水	9:00～11:00	秋	10回	30	4,500円	硬式テニスの基礎技術とゲームを行います。

※詳しくは各施設へお気軽にお問い合わせ下さい



少年少女剣道柔道教室



会場	剣道		柔道		【対象】 小学1～6年生（各教室30名） 【受講料】 月1,500円（保険料含む） 3ヶ月払い（4,500円） 半年払い（9,000円） 年払い（18,000円） 【申込方法】 受講料をご持参の上、会場もしくは富山市体育協会までお越しください。 【問合せ先】 富山市体育協会事務局（市総合体育館内2F） （富山市湊入船町12番1号）☎432-1117
富山市錬成館 富山市堀川小泉225-8	月・木	18:30～20:00	月・水・土	18:30～21:00	
北部錬成館 富山市高島町2-11-47	火	18:00～19:30	火・木	18:00～19:30	
	金	18:00～20:00	土	10:00～12:00	
水橋錬成館 富山市水橋辻ヶ堂129-1 （水橋西部地区センター内）	木	19:30～20:30	木	19:30～21:00	
	土	14:00～15:30	土	14:30～17:00	
	日	9:00～10:30	日	9:30～12:00	
内容	礼儀からはじめて剣道の基本を楽しく学びます。		礼儀からはじめて柔道の基本を楽しく学びます。		

