

# スポーツ情報

## 鉄棒・跳び箱の日

鉄棒、跳び箱の特訓が気軽にできます。

**時** 11月19日(月) 15:00~18:00

**場** 笠原体育館 第3競技場

**対** 小学6年生以下(3年生以下は保護者同伴)

**参加料** 1時間50円(大人の付添いは参加料不要)

**問** 笠原体育館 TEL 43-6285

### 先生からの 特別アドバイス

**時** 16:00~17:00 ※申込不要



## たじみ ふれあいダブルス バドミントン大会

**時** 12月2日(日) 8:30~16:00

**対** 高校生以上 **定** 全部門合計で30組

**部門** ①一般男子ダブルス、②一般女子ダブルス、  
③一般混合ダブルス、④シニアダブルス

※④はペアの平均年齢が50歳以上

**参加料** 1組2,000円(ペアの代表者が市内在住または在勤の場合)

※上記以外のペアは1組3,000円

**申込方法** 11月1日(木)~11月21日(水) 20:00までに申込書(窓口で配布。ホームページからもダウンロード可)に参加料を添えて

**場 申問** 感謝と挑戦のTYK体育館 TEL 22-4111

## 感謝と挑戦のTYK体育館 コース型教室(12月~1月)のご案内

### 大人向け教室

教室名	対	時	定	料金(2カ月1クール)	
シンプリーヨガ	高校生以上	月曜日	11:50~12:50	各15人	各クラス 週1回(全8回) 1教室 4,320円 2教室以上 教室数×3,240円
ボディコンバット①			14:15~14:45		
ボディコンディショニング①		水曜日	13:10~14:10	各10人	
ボディコンディショニング②			14:30~15:30		
エアロビクス(カロリーバーナー)			14:20~15:20		
オリジナル健康体操(ピラティス)			15:30~16:30		
ボディコンバット②		木曜日	20:00~20:30	各15人	
チアエクササイズ			14:10~15:10		
オリジナル健康体操(らくらくシェイプ)			15:20~16:20		
バレエエクササイズ		金曜日	10:30~11:30	10人	

**持ち物** 運動のできる服(ジーンズやスカートは不可)、室内用シューズ(シンプリーヨガ、ピラティスはシューズ不要)

※お試し体験(540円/回)後、途中入会も可

### 子ども向け教室

教室名	対	時	定	料金(1カ月1クール)
子ども将棋教室	小1~小6	水曜日	17:00~18:00	各20人 1カ月(全4回) 2,160円 1カ月(全3回) 4,320円
わくわく体育教室(幼児)	年少~年長	金曜日	16:30~17:20	
わくわく体育教室(児童)	小1~小6	金曜日	17:30~18:20	

### ★わくわく体育教室について

※幼児クラスでは、ボール(1,404円)、なわとび(486円)の教材を使用 ※児童クラスはボールのみ。

※お試し体験(1,440円/回)後、途中入会も可

**申問** 感謝と挑戦のTYK体育館 TEL 22-4111 ※火曜日休館

## 12月のトレーニング室利用者講習会

トレーニング室の利用には、各体育館の利用者講習会の受講が必要です。希望者は事前に申し込みをしてください。

**対** 高校生以上 **持ち物** 運動のできる服装(ジーンズやスカートは不可)、室内用シューズ **受講料** 500円

場 申問	時	定		
感謝と挑戦の TYK体育館 TEL 22-4111	毎日実施 ※施設運営状況により休講の場合あり	10:10~10:50 14:10~14:50 19:10~19:50	5人	
	笠原体育館 TEL 43-6285	5日(水)	10:00~11:00	4人
		20日(木)	14:00~15:00	
10日(月)、15日(土)、20日(木)		18:15~19:15		
5日(水)、15日(土)、25日(火)		19:45~20:45		

**申込方法** 電話または窓口へ(感謝と挑戦のTYK体育館は11月21日(水)10:00~、笠原体育館は11月1日(木)9:00~)  
※開始10分前には着替え、受付を済ませてください