

スポーツを通じて、

ただ今、開催中!

NPO法人磐田市体育協会開催 各種スポーツ教室 受講生募集!

参加費・詳細等はお早めにお問い合わせください。
また、各教室で1日体験教室(・500)を
随時受付しております。ぜひご参加ください。

大人向け <スポーツで快適リフレッシュ! 充実した生活を。>

ダンベル教室

中 期: 8月11日~11月24日
※毎週水曜日<1期: 15回>
時 間: 午前10:00~11:30
場 所: 総合体育館大体育場
定 員: 100名
対 象: 健康な方ならどなたでも参加OK



エアロビクス教室

中 期: 7月29日~11月25日
※毎週木曜日<1期: 15回>
時 間: 午前10:00~11:30
場 所: 総合体育館大体育場
定 員: 100名
対 象: 健康な方ならどなたでも参加OK



ヨーガ教室

中 期: 7月30日~11月26日
※1カ月コース: 4回
4ヶ月コース: 16回
場 所: 総合体育館武道場
定 員: 各50名
対 象: 健康な方ならどなたでも参加OK
コース: ●月曜日コース(午前10:00~11:30)
●木曜日コース(午後2:00~3:30)
●金曜日コース(午前10:00~11:30)



さわやかリズム体操クラブ

中 期: 8月24日~11月30日
※毎月隔週火曜日<1期: 8回>
時 間: 午前10:00~11:30
場 所: 総合体育館大体育場
定 員: 20名
内 容: 様々な道具を使い、リズムに
合わせて体を動かします。



子供向け <運動神経を伸ばす最適な時期に、様々なスポーツをしましょう!>

ジュニアスポーツ教室

中 期: 7月29日~11月25日
場 所: 市陸上競技場・総合体育館
定 員: 各20名
内 容: 基礎運動能力を向上させるための
さまざまなスポーツを行います。
コース: ●小学校1~3年生(午後4:00~5:30)
※第1・3木曜クラスと第2・4木曜クラス
があります。<1期: 8回>
●小学校4~6年生(午後5:00~6:30)
※毎月隔週火曜日<1期: 8回>



親子フィットネス教室

中 期: 7月31日~11月20日
※毎月隔週土曜日<1期: 8回>
時 間: 午前10:00~11:30
場 所: 総合体育館
定 員: 10組
対 象: 4歳~6歳のお子様とその保護者
(お子様一人に対し保護者一人)
内 容: 全身の運動刺激で、様々な運動神経を
鍛えます。



とびうお水泳教室

日 程: 7月29(木)
8月4日(水)・10(火)・11(水)・17(火)・18(水)
時 間: 10:00~11:30
場 所: 磐田市民プール
(雨天時、福田屋内スポーツセンター)
対 象: 幼稚園年長~小学生
定 員: 1日20名
内 容: 水慣れから基礎泳法の習得・泳
個人のレベルに合わせて練習しま



ちびっこトランポリン体験会

日 程: 9月25日(土)
時 間: 第1部 9:00~10:00
第2部 10:30~11:30
場 所: 磐田市総合体育館 小体育場
対 象: 第1部 小学生までのお子様
第2部 障害により日常生活が困難な小学生
までのお子様
定 員: 各部10名(先着)
内 容: 運動の得意、苦手が関係のない
トランポリンの楽しさを体験します。

近日、教室開催予定!



詳細・参加費等はお気軽にお問い合わせください。
<問い合わせ>

磐田市総合体育館 tel (0538) -32-4236

理想の体を手に入れたい方！

心のリフレッシュをしたい方！

身近な総合体育館トレーニングルームで、快適なスポーツライフを送りましょう。

『磐田市総合体育館内 トレーニングルーム』の紹介

トレッドミル (5台)



エアロバイク (12台)



ウエイトマシン (11種)



フリーウエイトエリア



【利用方法】

初回はビギナー講習を受講してください。(※ご利用は高校生以上に限ります。)

●講習時間● 午前の部：10：50～ 午後の部：14：50～ 夜間の部：18：50～

●持ち物● トレーニングウェア・室内シューズ・水分・タオル 等

●利用料● ¥300

【2回目以降】

みんなで運動、やらまいか！



『やらまいか健康塾』

トレーニングルーム内の教室です！
40歳以上の方の健康をサポートします。

総合体育館トレーニング室、もりもり体操（健康体操）、バドミントン、卓球など、様々なスポーツを自由に楽しめる『やらまいか健康塾』で健康づくりをしませんか！？ご希望の方はお

- 利用時間●トレーニングルーム：トレーニングルーム開館時間に準ずる
バドミントン・卓球：平日 午前9：00～12：00
午後1：00～5：00

- 対 象●40歳以上の方
- 内 容●トレーニング室・もりもり体操（健康体操）・バドミントン・卓球 など複数利用可
- 参加費●1回300円（12枚つづり回数券3,000円）
- 参加方法●初回はやらまいかビギナー講習（毎月第1・3

健康体操



『新体力テスト』実施のお知らせ

テスト結果に応じて、トレーニングルームを利用したトレーニングメニューを作成します！

文部科学省策定の『新体力テスト』を行います。スポーツの秋に、ご自身の体力を把握してみたい方がですか？

テスト結果から個人にあったトレーニングメニューを作成しますので、運動を始めるときにぜひどうぞ！

- 日時●平成22年9月8日（水）
午前9：00～12：00
- 対象●健康な方ならどなたでも（年齢によって測定項目が変わります）
- 場所●磐田市総合体育館 小体育場
- 参加費●¥500
- 持ち物●運動のできる服装・室内シューズ・タオル・水分
- 定員●30名（先着）
- 申込み●8月23日（月）より総合体育館にて受付開始



<問い合わせ>

磐田市総合体育館 tel (0538) -32-4236