

2024年度 第1期 松永・沼隈スポーツ教室日程表

開催場所: 福山市松永健康スポーツセンター(屋内温水プール)

曜日	No	講座名	回数	定員	月	日	講師名	会費
火	1	火曜日の小学生水泳① ※50分のクラス 16:30~17:20	16回	30人	4月	9 16 23	福山ライフサービス	12,800円
	2	火曜日の小学生水泳② ※60分のクラス 17:35~18:35			5月	14 21 28		
水	3	水曜日の4泳法① 「初級」クラス 13:10~14:10	14回	20人	4月	10 17 24	ト部 聖子	11,200円
	4	水曜日の4泳法② 「中級」クラス 14:20~15:20			5月	8 15 22 29		
	5	水曜日の5歳児から水泳 (5歳児~小学2年生まで) 16:30~17:20	18回	30人	6月	5 (12) 19 26		
					7月	3 10 17 24 31		
	6	水曜日の小学生水泳 17:35~18:35	30人	8月	7 (21)			
	木	7	マスターズ水泳! 「中級」クラス 13:30~14:30	14回	20人	4月		
8		木曜日の小学生水泳① ※50分のクラス 16:30~17:20	18回	30人	5月	9 16 23 30		
					6月	6 (13) 20 27		
9	木曜日の小学生水泳② ※60分のクラス 17:35~18:35	30人	7月	4 11 18 25				
金	10	初心者水泳 (一般) 10:30~11:30	18回	15人	8月	1 8 22 29	世良 直子	14,400円
	11	女性のための健康水泳 (一般女性のみ) 13:10~14:10		20人	4月	12 19 26		
	12	金曜日の5歳児から水泳 (5歳児~小学2年生まで) 16:30~17:20		30人	5月	10 17 24 31		
					6月	7 (14) 21 28		
13	金曜日の小学生水泳 17:35~18:35	30人	7月	5 12 19 26	加藤 明美 佐藤 智子			
8月	2 9 (23)							
土	14	小学生水泳「中級者」 (クロール+1泳法をマスター) 16:45~17:45	18回	15人	4月	13 20 27	スイミー	16,200円
	15	土曜日の4泳法 (初級/中級) 18:00~19:00	18回	20人	5月	11 18 25		14,400円
					6月	1 8 (15) 22 29		
					7月	6 13 20 27		
					8月	3 24 (31)		

☆水泳教室の持参物:水着(フード付きは禁止)・スイミングキャップ・ゴーグル・バスタオル・飲み物など

【参加の際の注意事項】必ずお読みください。

☆教室の受付は15分前からです。

☆子ども参加の教室につきましては特別な理由がない限り施設内での観覧、待機はお控えください。

○印は、子ども向け教室の観覧日です。当日保護者の方々は、終了時間15分前に入場してください。

☆子ども参加の水泳教室では予め水着を着用し、更衣室の利用は出来る限りお控えくださいますようお願いいたします。教室後は一人で着替えて貰います。練習をしておいてください。

☆施設前の道路は「駐停車禁止区域」です。送迎の際には駐車場の利用をお願いします。

☆荒天時などで開催出来ない日程は、講師と相談して出来る限り後ろの日程にずらして消化いたします。

2024年度 第1期 松永・沼隈スポーツ教室日程表

開催場所：松永コミュニティセンター(集会場など)

曜日	No	講座名	回数	定員	月	日	講師	会費
火	16	らく楽チェアエクササイズ (一般) 9:30~10:30	14回	20人	4月	9 16 23	山岡 絵美	9,800円
					5月	14 21 28		
					6月	4 11 18 25		
					7月	2 9 23 30		
水	18	新! キッド空手 5歳児~小学生 18:00~18:50	15回	15人	4月	10 17 24	空修会館	12,000円
					5月	8 15 22 29		
	19	キックボクササイズ 「護身をかねてシェイプUP!」 (一般女性のみ) 19:10~20:00	15人	6月	5 (12) 19 26	NAOMI	10,500円	
				7月	3 10 17 (24)			
木	20	木曜日の「簡単」フレイル予防 (一般) 10:00~11:00	15回	15人	4月	11 18 25	古谷 有里子	10,500円
					5月	9 16 23 30		
	21	心と体の健康ウェーブ・ヨガ「動」 (一般) 18:30~19:20		15人	6月	6 13 20 27	NAOMI	
					7月	4 11 18 25		
22	夜のリラックス・ヨガ「静」 (一般) 19:30~20:20	15人						
土	23	キッズダンス♪ (小学生のみ) 9:00~10:00	15回	20人	4月	13 20 27	石神 貴久	12,000円
					5月	11 18 25		
	24	こども運動チャレンジ 4歳児(年中)~小学3年生 10:10~11:10		25人	6月	1 8 (15) 22 29	AIコーポレーション	
					7月	6 13 20 (27)		
25	こどもの「楽しく」キックボクシング 5歳児(年長)~小学生 11:30~12:20	25人			空修会館			

★教室の持参物は下記↓のとおり

◎屋内シューズ(No20, 23, 24以外は自由です)・運動のできる服装・汗拭きタオル・飲み物など

★教室No18, 19, 25は「軍手」も、お持ちください。

★教室No21, 22は「ヨガマット」が必要となります。

○印は、子ども向け教室の観覧日です。当日保護者の方々は、終了時間15分前に入場してください。

★6月下旬~7月は大変暑くなります。汗拭きタオル、涼しい服装、飲み物など、しっかりと準備して来てください。

2024年度 第1期 松永・沼隈スポーツ教室日程表

開催場所: 今津交流館

曜日	No	講座名	回数	定員	月	日					講師	会費
水	17	ビギナーズピラティス (一般) 10:00~11:00	18回	15人	4月	10	17	24			オフィスプロスタジオ	12,600円
					5月	8	15	22	29			
					6月	5	12	19	26			
					7月	3	10	17	24	31		
					8月	7	21					

☆ピラティスの持参物: ヨガマット・運動のできる服装・タオル・飲み物・スリッパ(任意)など

【参加の際の注意事項】 必ずお読みください。

☆教室の受付は15分前からです。

☆マットを置く場所は「その都度先着順」です。お友達同士での「場所取り」はお控えください。

☆荒天時などで開催出来ない日程は、講師と相談して出来る限り後ろの日程にずらして消化いたします。

開催場所: 沼隈体育館(多目的ルーム)

曜日	No	講座名	回数	定員	月	日					講師	会費
木	26	木曜日の体改善ヨガ① (一般) 9:15~10:15	18回	18人	4月	11	18	25			角谷 鈴栄	12,600円
					5月	9	16	23	30			
					6月	6	13	20	27			
	27	木曜日の体改善ヨガ② (一般) 10:30~11:30	18人	7月	4	11	18	25				
				8月	1	8	22					
金	28	金曜日の体改善ヨガ (一般) 10:00~11:00	18回	18人	4月	12	19	26				
					5月	10	17	24	31			
					6月	7	14	21	28			
					7月	5	12	19	26			
					8月	2	9	23				

☆ヨガ教室の持参物: スリッパ・ヨガマット・運動のできる服装・タオル・飲み物など

【参加の際の注意事項】 必ずお読みください。

☆教室の受付は15分前からです。

☆荒天時などで開催出来ない日程は、講師と相談して出来る限り後ろの日程にずらして消化いたします。