

# 2024年度 コース型スポーツ教室 第2クール（8月～11月）日程表

一般の部																										
No.	教室名	対象	定員	場所	開始 終了	曜日	8月			9月			10月		11月		合計 回数	受講料	内容							
1	初心者ボクシング教室	一般	15名	ボクシング場	19:00 20:20	月	5	19	26	2	9	16	30		21		11	18	25	11	¥ 9,900	パンチとステップの動きで体幹を鍛え筋力アップにも繋がりがダイエット効果も期待できます。				
2	エンジョイススポーツクラブ	一般	30名	小競技場	10:00 12:00	火	6	13		10				29		5	12			6	¥ 1,500	サークルのようなアットホームな雰囲気の中で卓球、ミニテニス、バドミントンなど参加者同士で楽しめます。				
3	はじめてヨガ	一般	15名	ボクシング場	11:00 12:00	火	6		27	3	10	17	24	1		22	29	5	12	19	26	13	¥ 11,700	初心者を対象にしたヨガ教室です。		
4	リズムカルダンス	一般	20名	ボクシング場	13:30 14:50	火	6		27	3	10	17	24	1		22	29	5	12	19	26	13	¥ 11,700	軽快な音楽からスローな曲まで、自分のペースで踊ることが楽しい教室です。		
5	ラージボール卓球	一般	15名	小競技場	10:00 12:00	木	8		22		12				17	24	31	7	14		28	9	¥ 8,100	卓球の基本的な技術を習得し初心者や高齢者まで参加でき、体力アップを目的とします。		
6	ボディシェイプヨガ	一般	20名	ボクシング場	19:45 20:45	木	1	8		22	29	5	12	19	26		17	24	31	7	14	21	28	15	¥ 13,500	初心者を対象にしたヨガ教室です。身体をスッキリ引き締めるのに効果的です。
7	いきいきエアロ&ピラティス	一般	20名	ボクシング場	10:30 11:30	金	2	9	16	23	6	13	20	27	11		25		8	15	22	29	14	¥ 12,600	有酸素運動であるエアロビクスとピラティスを融合させて、身体と心を健康にする教室です。	
8	リフレッシュヨガ	一般	20名	ボクシング場	14:00 15:00	金	2	9	16	23	6	13	20	27	11	18	25		8	15	22	29	15	¥ 13,500	初心者を対象にしたヨガ教室です。運動不足解消にどうぞ。	

# 2024年度 コース型スポーツ教室 第2クール（8月～11月）日程表

ジュニアの部																							
No.	教室名	対象	定員	場所	開始 終了	曜日	8月	9月	10月	11月	合計 回数	受講料	内容										
1	チアダンス(年中～小2)	年中～小2	12名	大・小競技場	17:10 18:00	月	5 参観日	19	2 9 参観日	21 参観日	11 25 参観日	7	¥6,300	ダンスの基本動作を学びお友達と楽しく踊れるようになります。									
2	チアダンス(小3～小6)	小3～小6	12名	大・小競技場	18:10 19:00	月	5 参観日	19	2 9 参観日	21 参観日	11 25 参観日	7											
3	幼児体操	年中～年長	10名	体操場	15:45 16:45	月	5	19	9	30	21	11	18	25	8	¥7,200	マット、跳び箱運動を通して楽しみながら、基礎運動能力を養います。						
4	小学生体操(月)	小学生	20名	体操場	17:00 18:00	月	5	19	9	30	21	11	18	25	8								
5	小・中学生トランポリン	小学生 中学生	小学生 20名 中学生 5名	大・小競技場	17:30 19:00	月	5	12	19	2	9	16	14	21	4	11	18	25	12	¥10,800	トランポリンの初歩的なジャンプから、動きの連続技を習得します。		
6	小学生バレーボール	小学生	20名	大・小競技場	17:30 19:00	火	6	13	3	10	29	5	12	19	8	¥7,200	パス、サーブ、アタックとバレーボールの基本技術を習得します。						
7	小・中学生ハンドボール	小学生 中学生	20名	大競技場	17:30 19:00	水	7	14	21	4	11	18	25	16	23	30	6	13	20	27	14	¥12,600	走る、跳ぶ、投げるとハンドボールの基本技術を習得します。
8	一輪車	小学生	20名	大・小競技場	17:30 19:00	木	1	22	5	12	19	26	17	24	31	7	14	21	28	13	¥11,700	初めての方でも、一輪車に乗れるようになります。	
9	ドッジボール	小学生	15名	大・小競技場	17:30 19:00	木	1	8	22	5	12	19	26	17	24	31	7	14	21	28	14	¥12,600	ドッジボールの基本動作、投げる・受けるを習得し、楽しく試合ができるようになります。
10	小学生体操(金)	小学生	20名	体操場	17:00 18:00	金	9	16	13	27	11	18	25	15	22	29	10	¥9,000	マット、跳び箱運動を通して楽しみながら、基礎運動能力を養います。				

## 「チアダンス」(2教室)

※別途、個人用ポンポン1,300円(税込)がかかります。

※保護者様の参観は、毎月初回の教室日となります。

## 「幼児体操」「小学生体操(月)(金)」抽選等日程

7/19(金)21時: 申込受付締切      7/20(土)12時: 抽選・当選者発表

7/26(金)20時: 参加料支払い締切

(支払い期間中は、17時以降のご来館及びお支払いをお願いします。17時までは一般のご利用者様は駐車場のご利用ができませんので、ご注意ください。)

# 2024年度 コース型スポーツ教室 第2クール（8月～11月）

## 申込方法

- ①すべての教室は、4名以上からの開講となります。
- ②小学生体操（月曜・金曜コース）、幼児体操につきましては、お申し込みが定員を超えた場合、抽選を行います。  
（詳しくは右に掲載している「受付手順」をご参照ください。）
- ③ご希望の教室開催日5日前までにお申し込みください。各教室は定員を超えた場合、受付を終了する場合がございます。予めご了承ください。
- ④参加を希望される方は、SAGAプラザ（総合体育館）事務室（受付）までお越しの上、参加申込書に必要事項をご記入いただき、参加費・スポーツ安全保険料を添えてお申し込みください。
- ⑤参加費は所定の期間分を前納していただきます。（自己ご都合で欠席される場合も、所定の回数分の納入とさせていただきます。）
- ⑥スポーツ安全保険に加入することを原則としておりますので、保険料としてこども／800円（税込）、64歳以下／1,850円（税込）、65歳以上／1,200円（税込）を参加費と併せて納入ください。（補償期間は、ご加入日～令和7年3月31日までとなります。また、別途個人の保険にご加入の方は本保険に加入の必要はございません。）
- ⑦健康状態に不安がある方は、予め医師の診断を受けてからお申し込みください。
- ⑧申し込みの際に、ご記入いただきました個人情報につきましては、法令に基づき安全管理措置を講じます。

## 2024年コース型 スポーツ教室（8月～11月）

### 小学生体操（月・金曜コース）・幼児体操教室 受付手順

- ① 7月19日（金）21時までにSAGAプラザ（総合体育館）事務室にて受け付けを行ってください。その際、受付番号をお渡しいたします。
- ② 7月20日（土）12時にホームページにて当選者様の受付番号を掲載いたします。SAGA サンライズパークホームページ <https://saga-sunrisepark.com> トピックスにて発表。操作方法が分からない方は、電話で対応いたします。

#### 〈キャンセル待ちについて〉

キャンセル待ちを希望される方は、予め申込用紙に「**キャンセル待ち希望**」を明記の上「**希望する曜日**」を記入してください。キャンセル待ちの順番は、7月26日（金）20時以降に抽選を行い、キャンセルが出た場合は当選順でご連絡いたします。

#### 〈当選された方〉

7月20日（土）～7月26日（金）20時までに参加費をご持参いただき、申し込みを完了させてください。支払い期間中は、17時以降のご来館及びお支払いをお願い致します。17時までは駐車場の一般利用ができませんので、ご注意ください。  
それまでに申し込みを完了されなかった場合は、**キャンセルしたものとみなします**のでご了承ください。

#### 〈ご注意〉

- お電話での申し込みは承っておりません。  
（申し込み状況の問い合わせについては、対応いたします）