

# 令和6年度

## -スポーツ教室募集ご案内-

2024.2.15現在

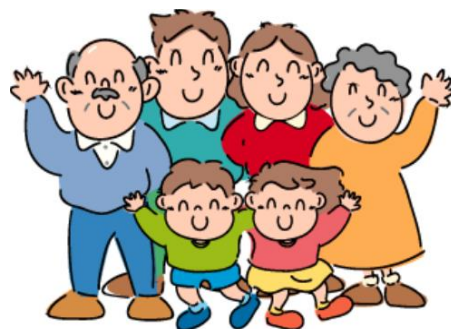
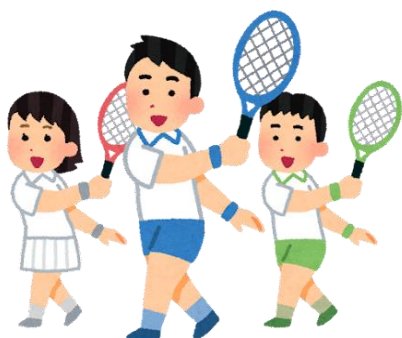
さあ、はじめよう!



シェイプアップエアロビクス  
メタボ・ダイエット  
木曜ストレッチ  
金曜ストレッチ  
  
ボクシングフィットネス

水泳教室  
アクアビクス  
水中ウォーキング  
アクアキッズ~水慣れ水泳教室~

レッツ、エンジョイ、スポーツ!



初心者テニス教室 (硬式)

〈お問い合わせ〉

公益財団法人 高崎財団

浜川プール TEL 027-344-5511

浜川体育館 TEL 027-344-1551

上並榎庭球場 TEL 027-327-3828

# ☆ 一般 ☆

市内在住か在勤、在学の18歳以上の方を対象とした教室です。  
運動不足の解消や健康維持に気軽にご参加ください。

● 浜川プール 高崎市浜川町1575番地1 Tel027-344-5511

\* 水泳教室、アクアビクス、水中ウォーキングの講師は浜川プールへお問合せください

教室名		日 程	申込期間	参加料	コース（時間）		ク ラ ス	
水 泳 教 室  ( 昼 間 )	第1期	4/9~5/21 火・金曜日 10回 4/30,5/3,7休講	2/15~ 3/1	1,500円 ※	午 前	10:15~11:45	わかば	初級A
					午後①	12:00~13:30	初級B	中 級
					午後②	13:45~15:15	初級B	中 級
	第2期	5/28~6/28 火・金曜日 10回	4/2~ 4/16	1,500円 ※	午 前	10:15~11:45	初級B	中 級
					午後①	12:00~13:30	わかば	初級A
					午後②	13:45~15:15	初級B	中 級
	第3期	9/6~10/18 火・金曜日 10回 9/17,24,10/15休講	7/2~ 7/16	1,500円 ※	午 前	10:15~11:45	初級B	中 級
					午後①	12:00~13:30	初級B	中 級
					午後②	13:45~15:15	わかば	初級A
	第4期	10/29~12/3 火・金曜日 10回 11/5休講	9/1~ 9/15	1,500円 ※	午 前	10:15~11:45	わかば	初級A
					午後①	12:00~13:30	初級B	中 級
					午後②	13:45~15:15	初級B	中 級
	第5期	12/13~1/31 火・金曜日 10回 12/24,27,31,1/3,14休講	11/1~ 11/15	1,500円 ※	午 前	10:15~11:45	初級B	中 級
					午後①	12:00~13:30	わかば	初級A
					午後②	13:45~15:15	初級B	中 級
	第6期	2/7~3/18 火・金曜日 10回 2/11,25休講	1/4~ 1/18	1,500円 ※	午 前	10:15~11:45	初級B	中 級
					午後①	12:00~13:30	初級B	中 級
					午後②	13:45~15:15	わかば	初級A

< クラス・定員 >

※プール入場料が毎回別途大人410円かかります

わかばクラス … 全く泳げない方、初めて水泳を始める方  
(定員 10人) 水慣れから始め、けのび、バタ足など水泳の基本を身につけることが目標

初級クラス … クロールで10m以上泳げる方

初級Aクラス (定員20人) 手の動作や息継ぎなどクロールを身につけることが目標。背泳ぎの練習も行います。

初級Bクラス (定員15人) クロール・背泳ぎとも25m以上泳げるようになることが目標。平泳ぎの練習も行います。

中級クラス … クロールと背泳ぎが25m以上泳げる方

(定員 20人) クロール、背泳ぎの泳力向上と平泳ぎ、バタフライの泳法技術の習得が目標

教室名	日 程	時 間	申込期間	参加料	クラス
夜間 水泳 教室	第1期 4/5~5/31 金曜日・8回 5/3休講	19:00~20:30	2/15~3/1	1500円 ※	初心者A 初心者B 中級者
	第2期 6/7~7/26 金曜日・8回	19:00~20:30	4/2~4/26	1500円 ※	初心者A 初心者B 中級者
	第3期 9/6~10/25 金曜日・8回	19:00~20:30	7/2~7/17	1,500円 ※	初心者A 初心者B 中級者
	第4期 11/8~1/10 金曜日・8回 12/27,1/3休講	19:00~20:30	9/1~9/20	1,500円 ※	初心者A 初心者B 中級者
	第5期 1/24~3/14 金曜日・8回	19:00~20:30	12/1~12/15	1,500円 ※	初心者A 初心者B 中級者

< クラス・定員 >

※プール入場料が毎回別途大人410円がかかります

初心者Aクラス … 全く泳げない方から泳力10m未満の方  
(定員 15人) 水慣れから始め、息継ぎをマスターすることが目標

初心者Bクラス … 泳力10m以上25m未満の方  
(定員 15人) クロールを中心に練習を進め、25m以上泳ぐことが目標

中級者クラス … クロールで25m以上泳げる方  
(定員 15人) クロールの泳力向上と背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの泳法技術の習得が目標



教室名	日 程	コース (時間)		申込期間	参加料	定員	内 容
アクアビクス	第1期 4/10~6/26 水曜日・12回	午前	11:00~12:00	3/1~ 3/15	2,000円 ※	各30人	水の抵抗や浮力を活用した水中エアロビクスです。泳げない方でも音楽に合わせて楽しくエクササイズができます。ストレス解消や運動不足が気になる方にオススメです。
		午後	13:00~14:00				
		夜間	19:00~20:00				
	第2期 9/4~11/27 水曜日・12回 10/16休講	午前	11:00~12:00	7/2~ 7/19	2,000円 ※	各30人	
		午後	13:00~14:00				
		夜間	19:00~20:00				
	第3期 12/11~3/12 水曜日・12回 12/25,1/1休講	午前	11:00~12:00	11/1~ 11/15	2,000円 ※	各30人	
		午後	13:00~14:00				
		夜間	19:00~20:00				
水中ウォーキング	第1期 4/11~6/27 木曜日・12回	午後	14:00~15:00	3/1~ 3/15	2,000円 ※	各30人	様々な水中での歩行法、軽度の水中運動やリラクゼーションを取り入れた教室です。水中なので足腰への負担も軽く、泳げない方でも無理なく動くことができ、運動不足の解消、健康維持にオススメです。
		夜間	19:00~20:00				
	第2期 9/5~11/28 木曜日・12回 10/17休講	午後	14:00~15:00	7/2~ 7/19	2,000円 ※	各30人	
		夜間	19:00~20:00				
	第3期 12/12~3/13 木曜日・12回 12/26,1/2休講	午後	14:00~15:00	11/1~ 11/15	2,000円 ※	各30人	
		夜間	19:00~20:00				

※プール入場料が毎回別途大人410円がかかります

教室名	日 程	休講日	申込期間	参加料	定員	講師	内 容
シェイプアップエアロビクス	第1期 4/23~6/25 火曜日・10回 午前ｺｰｽ 10:30~11:40 夜間ｺｰｽ 19:20~20:30	—	3/1~ 3/15	3,000円	午前 120人 夜間 50人	箱田	ステップやジョギング動作を色々と組み合わせたエアロビクスです。エアロビクスの後は筋トレ・ストレッチを行い、疲れを残さないようにします。筋肉を活性化し、姿勢を良くし、基礎代謝を上げることにより、太りにくい体をつくるのが期待できます。美しい姿勢としなやかな筋肉を求める方、肩こりやストレスを解消したい方にオススメです。
	第2期 9/3~11/12 火曜日・10回 午前ｺｰｽ 10:30~11:40 夜間ｺｰｽ 19:20~20:30	10/8	7/1~ 7/15	3,000円	午前 120人 夜間 50人		
	第3期 1/7~3/18 火曜日・10回 午前ｺｰｽ 10:30~11:40 夜間ｺｰｽ 19:20~20:30	2/11	11/1~ 11/15	3,000円	午前 120人 夜間 50人		
木曜ストレッチ	第1期 4/25~6/27 木曜日・10回 午後ｺｰｽ 13:30~15:00	—	3/1~ 3/15	3,000円	150人	河崎 井上	ストレッチやウォーキング、ダンベル体操などを取り入れ、運動を無理なく継続して行う習慣作りを目的とした教室です。運動不足解消・肩こり・腰痛・膝痛などの改善に対応した運動を行います。初めて運動教室に通われる方にオススメです。  持ち物：ダンベル（無ければペットボトル500m×2本）
	第2期 9/5~12/5 木曜日・10回 午後ｺｰｽ 13:30~15:00	10/3 10/10 10/17 10/24	7/1~ 7/15	3,000円	150人		
	第3期 1/9~3/13 木曜日・10回 午後ｺｰｽ 13:30~15:00	—	11/1~ 11/15	3,000円	150人		
メタボ・ダイエット	第1期 4/25~6/27 木曜日・10回 夜間ｺｰｽ 19:00~20:30	—	3/1~ 3/15	3,000円	50人	河崎 井上	正しいレベルの有酸素運動、筋トレ、ストレッチなど各人にあった運動強度を設定し、各自主トレに合わせて個別のアドバイスをいたします。
	第2期 9/5~12/5 木曜日・10回 夜間ｺｰｽ 19:00~20:30	10/3 10/10 10/17 10/24	7/1~ 7/15	3,000円	50人		
金曜ストレッチ	第1期 4/19~7/5 金曜日・10回 午後ｺｰｽ 13:30~15:00	5/3 5/10	3/1~ 3/15	3,000円	150人	河崎 井上	ストレッチ、ウォーキングのほか、ボールやストレッチボールといった用具を使い体力作りを図ります。運動を無理なく継続して行う習慣作りを目的とした教室です。運動不足解消・肩こり・腰痛・膝痛改善に対応しています。
	第2期 9/6~12/20 金曜日・10回 午後ｺｰｽ 13:30~15:00	9/13 9/27 10/4 10/11 11/8 11/22	7/1~ 7/15	3,000円	150人		
	第3期 1/10~3/21 金曜日・10回 午後ｺｰｽ 13:30~15:00	2/28	11/1~ 11/15	3,000円	150人		



● 武道館 高崎市石原町3892番地7 TEL027-327-3977

教室名	日 程	休講日	申込期間	参加料	定員	講師	内 容
ボクシング フィットネス	第1期 5/10~7/26 金曜日・12回 午前J-入 10:30~11:30	-	3/15~ 3/31	3,500円	50人	山田	パンチやキックといったボクシングの動作を音楽に合わせて行います。運動強度は少し高めですが、簡単な動作なので自分の体力に応じて楽しみながら汗をかけます。
	第2期 9/6~11/22 金曜日・12回 午前J-入 10:30~11:30	-	7/1~ 7/15	3,500円	50人		
	第3期 12/20~3/14 金曜日・12回 午前J-入 10:30~11:30	1/3	11/1~ 11/15	3,500円	50人		

● 上並榎庭球場 高崎市上並榎町1590番地 TEL027-327-3828

教室名	日 程	申込期間	参加料	定員	講師	内 容
初心者 (硬式) テニス	9/3~10/22 火曜日・8回 午後J-入 13:00~15:00	7/1~ 7/31	4,000円	20人	織茂	テニスは全く初めてという方や久しぶりにプレーをされる方を対象に開催します。やってみたいが機会がないという方に、プレーをする機会と仲間作りの場を提供いたします。

☆ 幼児 ☆

市内在住の未就学児を対象とした教室です。  
身体全体を使って楽しみましょう。



● 浜川プール 高崎市浜川町1575番地1 TEL027-344-5511

\* アクアキッズの講師は浜川プールへお問合せください

教室名	対 象	日 程	申込期間	参加料	内 容
アクアキッズ (水慣れ水泳教室)	水曜クラス 年中・年長 (4.5.6歳) 定員25人	5/29~6/26 水曜日・5回 午後J-入 16:00~17:00	4/2~ 4/16	1,000円 ※	水慣れからの練習で水に対する恐怖心をなくすことを目的に、腰掛キック、口・鼻からブクブク、潜るなどの練習を行います。
	木曜クラス 年中・年長 (4.5.6歳) 定員25人	5/30~6/27 木曜日・5回 午後J-入 16:00~17:00	4/2~ 4/16	1,000円 ※	水曜クラスより少しレベルアップし、バタ足やけのびなどの水泳の基本を身につけ、水泳の楽しさを学びます。

※プール入場料が毎回別途小人220円かかります

● 武道館 高崎市石原町3892番地7 TEL027-327-3977

教室名	対 象	日 程	申込期間	参加料	講師	内 容
親子仲良し運動	未就学児 (3~6歳) と 保護者 定員20組	第1期 5/30~6/27 木曜日・5回 午後J-入 16:00~17:00	4/1~ 4/15	1,500円	河崎 井上	親子で一緒に音楽に合わせて動いたり、お互いの身体を使っての運動や、声の掛け合いなどでコミュニケーションを図ります。身体全体を使っての遊びで学校体育の導入準備。走・投・跳の基本を取り入れた教室です。
		第2期 8/22~9/19 木曜日・5回 午後J-入 16:00~17:00	7/1~ 7/15	1,500円		
		第3期 1/30~2/27 木曜日・5回 午後J-入 16:00~17:00	12/1~ 12/20	1,500円		

※ 親子仲良し運動に参加できるのは、お子さま1人に対して保護者1人となります。  
お子さまだけの参加はできませんので、ご了承ください。



# 申し込み方法

【往復はがき】に受講したい**教室名、コース名、水泳教室はクラス名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号**を明記して各教室の申し込み期間内に、次のあて先までお申し込みください。

## <あて先>

水泳、夜間水泳、アクアビクス、水中ウォーキング  
 アクアキッズ～水慣れ水泳～  
 〒370-0081 高崎市浜川町1575番地1 浜川プール

シェイプアップエアロビクス、メタボ・ダイエット  
 木曜ストレッチ、金曜ストレッチ  
 ボクシングフィットネス、親子仲よし運動  
 〒370-0081 高崎市浜川町1487番地 浜川体育館

初心者テニス（硬式）  
 〒370-0801 高崎市上並榎町1590番地 上並榎庭球場

## <往復はがきの記入方法>

往信用表面	返信用裏面	返信用表面	往信用裏面
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-bottom: 5px;">切手</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-bottom: 5px;">往信</div> <p>受講希望施設の 住所 施設名</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">           浜川プール            浜川体育館            上並榎庭球場         </div> <p><small>* 武道館の教室の申し込み は浜川体育館へ</small></p>	<p>何も記入しないで ください</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-bottom: 5px;">切手</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-bottom: 5px;">返信</div> <p>お客様の住所 氏名 様</p>	<p>受講希望教室名 コース名 水泳教室はクラス名 受講されるお客様の</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①郵便番号</li> <li>②住所</li> <li>③氏名（ふりがな）</li> <li>④年齢</li> <li>⑤電話番号</li> </ol> <p><small>* 市外の方は在勤・在学</small></p>

### \*必ずお読み下さい



- ◆ 都合により開催日程等を変更する場合があります。
- ◆ 講師の病気・けが、台風・地震などの自然災害、突発的な事故及びコート不良（庭球場）のため、休講する場合があります。その場合、教室の代替日を設けます。また代理の講師で実施する場合があります。
- ◆ 受講希望者が著しく少ない場合は、中止させていただくことがあります。
- ◆ 高崎市外の方は、『市内在勤』『市内在学』どちらかを必ず明記してください。
- ◆ 指定期間以外のお申し込みは、無効となります。
- ◆ お申し込みは、1教室につき、お一人様（組）1通でお願い致します。（2通以上は無効です。）
- ◆ **料金不足のはがきは受付できません。**
- ◆ **定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます。**
- ◆ お客様の個人情報、教室の運営・ご案内以外での利用は一切いたしません。
- ◆ 受講中に撮影した写真を、当施設のホームページやツイッターに使用することがあります。撮影されることに支障がある方は事前にお申し出ください。
- ◆ 健康に不安のある方は、医師に相談するなど慎重にご配慮のうえ、受講をしてください。