

# 令和7年度

## -スポーツ教室募集ご案内-

2025.3.1現在

さあ、はじめよう！



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～

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  
ヘルシーボディーエクササイズ

ボクシングフィットネス  
親子仲よし運動

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<br>泳<br>教<br>室<br><br>(<br>昼<br>間<br>) | 第1期 | 4/15~5/23<br>火・金曜日 10回<br>4/29,5/6休講          | 3/1~<br>3/15   | 1,500円<br>※ | 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 | 6/3~7/4<br>火・金曜日 10回                          | 4/1~<br>4/15   | 1,500円<br>※ | 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 | 9/2~10/10<br>火・金曜日 10回<br>9/16,23休講           | 7/1~<br>7/15   | 1,500円<br>※ | 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 | 10/21~12/2<br>火・金曜日 10回<br>10/28,11/4,25休講    | 9/2~<br>9/17   | 1,500円<br>※ | 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 | 12/9~1/27<br>火・金曜日 10回<br>12/26,30,1/2,6,13休講 | 10/1~<br>10/15 | 1,500円<br>※ | 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 | 2/6~3/13<br>火・金曜日 10回<br>2/24休講               | 12/2~<br>12/16 | 1,500円<br>※ | 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<br>水泳<br>教室 | 第1期<br>4/11~5/30<br>金曜日・8回  | 19:00~20:30 | 3/1~3/15   | 1500円<br>※  | 初心者A<br>初心者B<br>中級者 |
|                | 第2期<br>6/6~7/25<br>金曜日・8回   | 19:00~20:30 | 4/1~4/15   | 1500円<br>※  | 初心者A<br>初心者B<br>中級者 |
|                | 第3期<br>9/5~10/24<br>金曜日・8回  | 19:00~20:30 | 7/1~7/15   | 1,500円<br>※ | 初心者A<br>初心者B<br>中級者 |
|                | 第4期<br>11/7~12/26<br>金曜日・8回 | 19:00~20:30 | 9/2~9/17   | 1,500円<br>※ | 初心者A<br>初心者B<br>中級者 |
|                | 第5期<br>1/16~3/6<br>金曜日・8回   | 19:00~20:30 | 12/2~12/16 | 1,500円<br>※ | 初心者A<br>初心者B<br>中級者 |

< 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

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、息継ぎを習得することが目標



初心者Bクラス … クロールでの泳力が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、背泳ぎ、平泳ぎの基本を習得することが目標

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<br>4/16~7/9<br>水曜日・12回<br>5/7休講                 | 午前       | 11:00~12:00 | 3/1~<br>3/15   | 2,000円<br>※ | 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<br>9/3~11/26<br>水曜日・12回<br>10/15休講              | 午前       | 11:00~12:00 | 7/1~<br>7/15   | 2,000円<br>※ | 各30人 |  |
|          |   | 午後       | 13:00~14:00 |                |             |      |  |
|          |   | 夜間       | 19:00~20:00 |                |             |      |  |
|          | 第3期<br>12/3~3/18<br>水曜日・12回<br>12/24,31,2/11,3/11休講 | 午前       | 11:00~12:00 | 10/1~<br>10/15 | 2,000円<br>※ | 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<br>4/17~7/3<br>木曜日・12回                          | 午後       | 14:00~15:00 | 3/1~<br>3/15   | 2,000円<br>※ | 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<br>9/4~11/27<br>木曜日・12回<br>10/16休講              | 午後       | 14:00~15:00 | 7/1~<br>7/15   | 2,000円<br>※ | 各30人 |  |
|          |   | 夜間       | 19:00~20:00 |                |             |      |  |
|          | 第3期<br>12/11~3/12<br>木曜日・12回<br>12/25,1/1休講         | 午後       | 14:00~15:00 | 11/1~<br>11/15 | 2,000円<br>※ | 各30人 |  |
|          |   | 夜間       | 19:00~20:00 |                |             |      |  |

※プール入場料が毎回別途大人410円かかります

| 教室名       | 日 程                                 | 休講日                   | 申込期間                      | 参加料            | 定員     | 講師                      | 内 容   |
|-----------|-------------------------------------|-----------------------|---------------------------|----------------|--------|-------------------------|---|
| ヘルシーサイダー  | 第1期                                 | 4/21~6/30<br>月曜日・10回  | 5/5                       | 3/1~<br>3/15   | 3,000円 | 各<br>80人                | 美細津<br><br>  |
|           | 第2期                                 | 9/1~12/1<br>月曜日・10回   | 9/15<br>10/13<br>11/3, 24 | 7/1~<br>7/15   | 3,000円 | 各<br>80人                |   |
|           | 第3期                                 | 12/22~3/16<br>月曜日・10回 | 12/29<br>1/12<br>2/23     | 11/1~<br>11/15 | 3,000円 | 各<br>80人                |   |
|           | 午後コース 13:30~15:00 夜間コース 19:00~20:30 |                       |                           |                |        |                         |   |
| エアロビクスアップ | 第1期                                 | 4/15~7/1<br>火曜日・10回   | 4/29<br>5/6               | 3/1~<br>3/15   | 3,000円 | 午前<br>120人<br>夜間<br>50人 | 箱田<br><br>ステップやジョギング動作を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。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                                 | 9/2~11/18<br>火曜日・10回  | 9/23<br>10/7              | 7/1~<br>7/15   | 3,000円 | 午前<br>120人<br>夜間<br>50人 |   |
|           | 第3期                                 | 1/6~3/10<br>火曜日・10回   | -                         | 11/1~<br>11/15 | 3,000円 | 午前<br>120人<br>夜間<br>50人 |   |
|           | 午前コース 10:30~11:40 夜間コース 19:20~20:30 |                       |                           |                |        |                         |   |
| 木曜ストレッチ   | 第1期                                 | 4/24~6/26<br>木曜日・10回  | -                         | 3/1~<br>3/15   | 3,000円 | 150人                    | 河崎<br>井上<br><br>初めて運動教室に通われる方にオススメです。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。<br><br>【持ち物】<br>ダンベル（500mlペットボトル2本でも可）   |
|           | 第2期                                 | 9/4~12/4<br>木曜日・10回   | 10/2, 9<br>16, 23         | 7/1~<br>7/15   | 3,000円 | 150人                    |   |
|           | 第3期                                 | 1/8~3/19<br>木曜日・10回   | 3/5                       | 11/1~<br>11/15 | 3,000円 | 150人                    |   |
|           | 午後コース 13:30~15:00                   |                       |                           |                |        |                         |   |
| ダイエタボト    | 第1期                                 | 4/24~6/26<br>木曜日・10回  | -                         | 3/1~<br>3/15   | 3,000円 | 50人                     | 河崎<br>井上<br><br>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、各自自主トレに合わせて個別のアドバイスをを行います。   |
|           | 第2期                                 | 9/4~12/4<br>木曜日・10回   | 10/2, 9<br>16, 23         | 7/1~<br>7/15   | 3,000円 | 50人                     |   |
|           | 夜間コース 19:00~20:30                   |                       |                           |                |        |                         |   |
| 金曜ストレッチ   | 第1期                                 | 4/18~6/27<br>金曜日・10回  | 5/9                       | 3/1~<br>3/15   | 3,000円 | 150人                    | 河崎<br>井上<br><br>ストレッチ、ウォーキングのほか、ボールやストレッチポ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。<br><br> |
|           | 第2期                                 | 9/5~11/28<br>金曜日・10回  | 10/3, 10<br>10/24         | 7/1~<br>7/15   | 3,000円 | 150人                    |   |
|           | 第3期                                 | 12/19~3/13<br>金曜日・10回 | 12/26<br>1/2<br>3/6       | 11/1~<br>11/15 | 3,000円 | 150人                    |   |
|           | 午後コース 13:30~15:00                   |                       |                           |                |        |                         |   |

● 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   |
|-------------------|------------------------------|-----|----------------|--------|-----|----|---|
| フィットネス<br>ボクシング   | 第1期<br>5/9~7/25<br>金曜日・12回   | -   | 3/1~<br>3/15   | 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<br>9/5~11/21<br>金曜日・12回  | -   | 7/1~<br>7/15   | 3,500円 | 50人 |    |   |
|                   | 第3期<br>12/19~3/13<br>金曜日・12回 | 1/2 | 11/1~<br>11/15 | 3,500円 | 50人 |    |   |
| 午前コース 10:30~11:30 |                              |     |                |        |     |    |   |

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

| 教室名            | 日 程                                      | 休講日  | 申込期間         | 参加料    | 定員  | 講師 | 内 容   |
|----------------|--|------|--------------|--------|-----|----|---|
| 初心者<br>(硬式)テニス | 9/2~10/28<br>火曜日・8回<br>午後7-入 13:00~15:00 | 9/23 | 7/1~<br>7/15 | 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<br>水慣れ水泳教室 | 水曜クラス<br>年中・年長<br>(4.5.6歳)<br>定員25人 | 5/28~6/25<br>水曜日・5回<br>午後7-入 16:00~17:00 | 4/1~<br>4/15 | 1,000円<br>※ | 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<br>年中・年長<br>(4.5.6歳)<br>定員25人 | 5/29~6/26<br>木曜日・5回<br>午後7-入 16:00~17:00 | 4/1~<br>4/15 | 1,000円<br>※ | 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           | 第1期<br>未就学児<br>(3~6歳)<br>と<br>保護者 | 5/29~6/26<br>木曜日・5回 | 4/1~<br>4/15   | 1,500円 | 河崎<br>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                               | 8/21~9/18<br>木曜日・5回 | 7/1~<br>7/15   | 1,500円 |          |  |
|                   | 第3期<br>定員20組                      | 1/22~2/19<br>木曜日・5回 | 12/1~<br>12/15 | 1,500円 |          |  |
| 午後コース 16:00~17:00 |                                   |                     |                |        |          |  |

※ 親子仲良し運動に参加できるのは、お父さま1人に対して保護者1人となります。  
お父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

ヘルシーボディークササイズ、シェイプアップエアロビクス  
 木曜ストレッチ、メタボ・ダイエット、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: 5px; width: fit-content; margin-bottom: 5px;">切手</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-bottom: 5px;">往信</div> <p>受講希望施設の<br/>住所 施設名</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">           浜川プール<br/>           浜川体育館<br/>           上並榎庭球場         </div> <p><small>* 武道館の教室の申し込み<br/>は浜川体育館へ</small></p> | <p>何も記入しないで<br/>ください</p> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-bottom: 5px;">切手</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-bottom: 5px;">返信</div> <p>お客様の住所<br/>氏名 様</p> | <p>受講希望教室名<br/>コース名<br/>水泳教室はクラス名<br/>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エックス(旧ツイッター)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。

